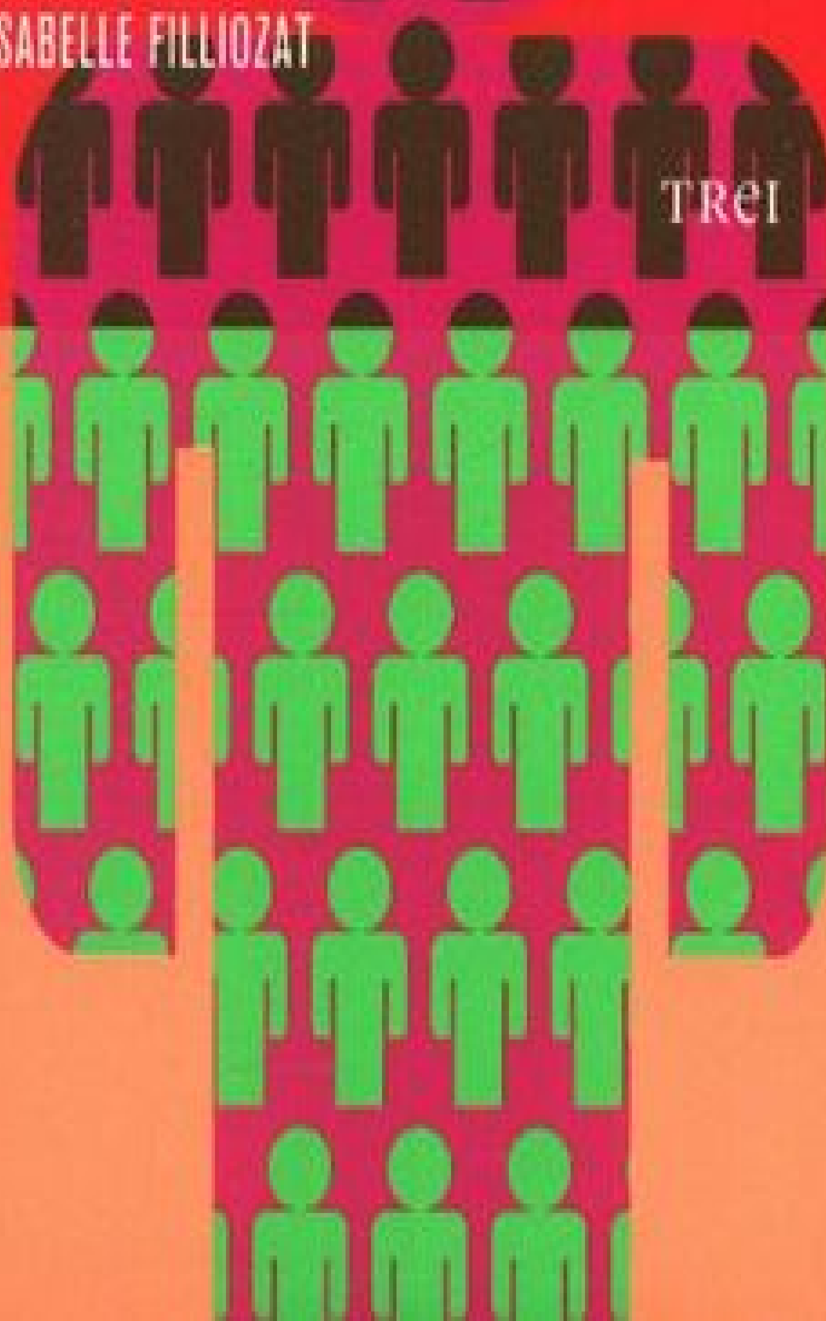
Ceilalți și eu

Cum să-ți dezvolți competențele sociale

ISABELLE FILLIOZAT

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI



CUPRINS

Introducere

„Plecați să vă stabiliți în Sud? Vă atrage soarele, dar o să vedeți, o să vă dezumflați repede... E foarte greu să te integrezi, provensalii sunt foarte închiși. O să vedeți, oamenii nu sunt primitori...“ De câte ori nu am auzit refrenul ăsta? Și apoi „Cutare s-a dus acolo și s-a întors apoi în Nord. Cutare nu a reușit niciodată să-și facă prieteni. S-a întors la Paris“.

Eram preveniți... Cu toate acestea, aveam să ne mutăm din suburbia pariziană în Aix-en-Provence, atrași de vremea însorită, e drept, dar și ca să fim mai aproape de școala primară publică Frei-net[1]. După eșecul școlii primare alternative pe care încercaserăm să o înființăm la Saint-Maur-des-Fossés, voiam totuși să îmi înscriu copiii la o școală care să îi învețe traiul împreună și autonomia. Definisem un perimetru în jurul școlii alese și, în scurt timp, găsiserăm casa visurilor noastre, o fermă veche pe jumătate în ruină, pe un teren frumos și întins, liber, în plină zonă rurală. Și fă-cuserăm marele salt! Aveam prieteni vechi care locuiau în regiune și, chiar dacă pe unii nu îi mai văzusem de vreo douăzeci de ani, urma să avem acolo câteva cunoștințe. în afară de persoanele acestea, ne pregăteam să trăim într-o relativă autarhie, deoarece oamenii din Sud erau renumiți pentru lipsa lor de ospitalitate. Tocmai că aveam nevoie de singurătate și de odihnă.

La puțin timp după sosire, am plecat să ne plimbăm pe drumurile din jurul fermei. Era vară, iar câțiva vecini stăteau afară, în grădinile lor. I-am strigat. Nu toți ne-au deschis poarta, dar ne-au răspuns. Le-am transmis invitația:

— Suntem noii dumneavoastră vecini, ne-am mutat miercurea trecută. Voiam să vă invităm la un aperitiv mâine seară. Așa o să ne putem cunoaște.

Cumpărasem câmați, măsline, chipsuri, făcusem sandviciuri cu pate și tăiasem cubulețe de brânză. Trădându-mi originile pariziene, pusesem în frigider o sticlă de șampanie, câteva beri și sucuri de fructe. Aveam și whisky, muscat, vin de piersici, porto... Dar

' Sistem pedagogic creat de Celestin Freinet: http://freinet.org

nu eram încă provensală, nu mă gândisem la pastis[2]! Nu s-au supărat, dar am înțeles că greșisem. Chiar de-a doua zi, m-am aprovizionat cu băutura aceasta de neevitat, pentru a face față numeroaselor vizite de peste vară. Fiindcă am descoperit repede că localnicii trec cu plăcere pe la tine, pe neașteptate, ca să îți spună bună ziua, să își ofere serviciile sau să te întrebe ce mai faci...

în ziua stabilită, la ora 18 fix, vecinii invitați au sosit, cu brațele încărcate de buchete de flori. „Ca să vă urăm bun venit!" Eram stupefiată. La Paris sau în suburbii, de câte ori îmi invitasem vecinii la un aperitiv când mă mutam, nimeni nu mă primise cu atâtea flori! Și apoi, s-ar fi putut mulțumi cu câteva fire. Or, buchetele acestea erau somptuoase. Mi se părea prea mult pentru un aperitiv. Să mă fi înșelat? Veniseră la cină? Mă pregătisem bine, credeam eu, dar totuși. Eram foarte impresionată și deja constrânsă de situație. Primele noastre contacte cu provensalii nu se potriveau cu ceea ce ni se descrisese.

Ne-au vorbit de cartier, de povestea casei, puțin despre ei... Era de-a dreptul plăcut. Orele treceau, începea să se facă târziu. Voiam să le pregătesc masa copiilor, dar nu îndrăzneam să îmi dau oaspeții afară. Niște parizieni ar fi plecat deja. La ora 9 seara, am sfârșit prin a scoate o pizza din congelator. A fost primită ca și cum ar fi fost

așteptată. îmi binecuvântam congelatorul, care mă făcuse să scap cu fața curată. Timpul trecea plăcut, dar trebuia să mă ocup de copii și nu anticipasem o cină! Mă simțeam puțin vinovată. Oare oamenii ăștia se așteptau la o masă în toată regula? înghițiseră pizza cu plăcere. Nu pregătisem însă niciun alt fel de mâncare, nici desert.

Două zile mai târziu, discutând cu una dintre vecinele cu care legăturile se consolidau deja, am primit răspunsul la întrebări.

— Când te simți bine, mai stai, mi-a spus ea. Și mănânci ce se găsește. Nu are rost să scoți feluri de mâncare serioase sau să te

’ Băutură alcoolică cu anason. (n. trad.)

apuci să gătești, servești pizza sau pateuri pur și simplu ca să mănânci împreună cu oaspeții.

Deci, se simțiseră bine.

Din acel moment, am primit ordinul să sunăm oricând, zi sau noapte, dacă aveam nevoie de ceva. Am putut verifica ulterior sinceritatea acestei oferte. Hotărât lucru, provensalii nu semănau cu imaginea care ne fusese descrisă.

Astăzi, la șapte ani după stabilirea noastră aici, ne simțim perfect integrați, chiar dacă originile noastre pariziene ne fac să mai comitem uneori gafe. Comunicarea ne permite să restabilim rapid calitatea legăturii. Unii dintre vecinii noștri ne-au devenit chiar apropiați. Avem o adevărată rețea relațională, prieteni apropiați, amici, relații profesionale, resurse care să stea cu copiii noștri. Pe scurt, găsim că Provence și provensalii sunt deosebit de primitori. Să fie la mijloc provensalii sau felul în care am intrat în relații cu ei? Fără îndoială că puțin din amândouă. Acest decalaj între experiența noastră și prejudecățile vehiculate de atenționările repetate m-a incitat să mă aplec asupra temei inteligenței sociale.

Oare totul se hotărăște din primele clipe ale unei întâlniri? Este cert că felul nostru de-a saluta, de-a fi atent sau nu față de celălalt influențează evoluția relației. Am învățat să spunem bună ziua pentru a fi politicoși, dar poate că trebuie să ne dezvățăm de acest salut automat și să îl înlocuim cu unul mai semnificativ, cu atât mai mult cu cât un salut absent riscă să ne angajeze în repetiții sistematice ale istoriei noastre. Da, într-un simplu bună ziua se află tot trecutul nostru și îndeosebi rănile nerezolvate care vor încerca să se exprime și să ne îndemne interlocutorii să interpreteze rolul pe care li-1 atribuim în teatrul nostru interior. Sunteți sigur că doriți să jucați din nou aceleași scenarii, la fiecare întâlnire, una după alta? încă din primul capitol, vom încerca să conștientizăm privirea, glasul, intonația, poziția mâinilor, distanța de celălalt și mai ales prezența față de sine și de celălalt, în vederea unui salut autentic.

Și după ce am spus bună ziua? Ce să ne spunem? Cum să spargem gheața, să intrăm în contact? Acesta va fi obiectul capitolului 2. Omul e un animal social. Are nevoie de alții. Dar teama care se instalează prea adesea în el îl împiedică să se hrănească cu contacte. De la timiditate la fobia socială, relația cu celălalt este deseori problematică. Multi oameni nu știu cum să se comporte la o serată sau într-o situație informală, sunt îngroziți la gândul de-a vorbi în public sau de-a intra în relație cu necunoscuți, sunt neajutorați în fața conflictelor și/sau se simt nesiguri din cauza singurătății sau lucrurilor noi. Unii își camuflează această nesiguranță sub o atitudine de fanfaronadă, amenințătoare sau excesiv de detașată. Rușinea, teama de respingere sau de-a nu fi la înălțimea situației, sentimentele de teamă se ascund frecvent sub jocurile de dominație sau de supunere. Temerile sociale sunt mai frecvente decât îndrăznim să credem. Ele se exprimă și prin rasism, sexism, în „ismele“ de tot soiul. Celălalt, necunoscutul, diferit de noi, stârnește neliniștea. Cum să interacționăm cu el?

în capitolul 3 ne vom examina rețeaua relațională și importanța ei, în scopul de-a ne păstra sănătatea, atât fizică, cât și psihică. Câțiva prieteni nu sunt de ajuns. Relațiile cu vecinii, colegii, vânzătorii și

chiar cu oamenii pe care îi întâlnim în ascensor sau pe stradă au un rol important în viața noastră de zi cu zi.

Pentru a face față acestor „ceilalți“ în cursul existenței noastre, am învățat să ne punem o mască socială care ne blochează în interacțiuni stereotipe. în cărțile mele precedente v-am invitat să explorați profunzimile psihismelor voastre, să vă cufundați în adâncul emoțiilor. Aici, vom privi mai îndeaproape comportamentele noastre externe și impactul lor asupra celorlalți. Aceasta, deoarece nu suntem întotdeauna conștienți de partea noastră de responsabilitate în ceea ce ni se întâmplă. Or, atitudinile noastre atrag după sine reacțiile celorlalți. E de ajuns uneori puțină conștientizare ca să reiei frâiele vieții tale și să îți recapeți libertatea. Decelarea schemelor relaționale în care suntem prinși ne ajută să le deznodăm.

Vom vedea cum încercăm să ne recăpătăm siguranța, ordonând lumea. Unii se simt în largul lor, stăpânesc codurile, alții se simt neajutorați: „Nu cunosc codurile“. Aceste coduri sociale există? Aceasta va fi problema capitolului 5. Fiecare regiune își are cultura și particularitățile ei. La drept vorbind, fiecare familie are cultura ei. Și toți oamenii sunt însetați de același lucru: contactele sociale. A ajuns un loc comun să spui că politețea se pierde: e oare adevărat, și ce e, de fapt, politețea? Uneori, „măștile“ noastre ne închid în comportamente etichetate „politicoase“, dar care încalcă legi relaționale fundamentale și ale căror consecințe le suferim fără să înțelegem: voiam totuși să ne purtăm cum se cuvine! Reciprocitatea face parte din aceste legi relaționale universale, și o vom studia în capitolul 6, descoperind că suntem determinați mult mai mult decât credeam de mediul nostru ambiant. în capitolul 7 vom vedea în ce măsură nu ne putem înțelege cu adevărat atitudinile și chiar personalitatea, decât luând în calcul influența socială și interacțiunile cu ceilalți.

în societatea noastră, naturalețea socială este o cheie care deschide toate ușile. Or, în majoritatea școlilor primare sau secundare, nu se

predau nici măcar rudimentele acesteia! Ideea că școala permite socializarea copiilor este, totuși, foarte răspândită. Ca și cum ar fi de ajuns să fii regrupat după vârstă ca să socializezi. Amploarea incivilităților, a agresivității, chiar a violenței, prea adesea prezente în curtea școlii în timpul recreațiilor și chiar în clase, ne arată că nu este suficient să împărți același loc pentru a deveni sociabil. Vom vorbi despre aceasta în capitolul 8.

Sunt de ajuns câteva chei pentru a pătrunde în inima oamenilor. Unii par să le aibă în mod natural. Ei stăpânesc codurile sociale și comunică fără efort. Extravertiți, vorbesc cu toată lumea. Destind atmosfera, animă un dineu. Alții se simt neajutorați în situații sociale, nu știu cum să se comporte și sunt paralizați în public. Cei mai mulți dintre noi oscilează între aceste două extreme și sunt mai mult sau mai puțin în largul lor în funcție de circumstanțe. Or, putem învăța să fim în largul nostru în orice împrejurare?

„Infernul sunt ceilalți“, spunea Sartre.

Da, dar ceilalți sunt oglinda noastră...

Poate că nu depinde decât de noi să schimbăm lumea? Sau cel puțin lumea noastră, cea în sânul căreia evoluăm. Sunteți gata să vă vedeți viața de zi cu zi într-o altă lumină? Veți fi uneori zdruncinați în convingerile dumneavoastră. De exemplu, veți descoperi că politețea nu este întotdeauna garantul armoniei relaționale sau că violența nu este întotdeauna apanajul celor răi, sau că binele și răul sunt relative și că supunerea pregătește terenul pentru impolitețe. Părinții noștri ne-au descris viața în felul lor și cei mai mulți dintre noi, după o perioadă de rebeliune în cazul unora, am integrat modelul lumii lor și principiile care îl susțin. Contestarea acestei construcții nu este întotdeauna ceva evident. Totuși, vă propun să vă supuneți obișnuințele de gândire examenului inteligenței dumneavoastră. Inteligență, inter: între, legere: a citi. Da, este vorba de citirea printre rânduri. Și, mai ales, să nu credeți ceea ce citiți. Mai curând testați, verificați și observați.

Cap1

Buna ziua

— Ești una dintre puținele persoane pe care le cunosc care știu să spună bună ziua! îmi mărturisește într-o zi o clientă.

Stupefiată de această observație, fac ochii mari. Ea îmi explică:

— Când mă întâmpini, chiar ești aici, cu totul prezentă în fața mea și asta se simte în zâmbetul tău, în ochii tăi și în felul în care rostești aceste cuvinte simple: bună ziua.

Mi-am dat atunci seama că îmi însușisem această frază a lui Eric Berne, părintele Analizei Tranzacționale: „Să spui bună ziua cum trebuie înseamnă să vezi cealaltă persoană, să iei cunoștință de ea, să te manifești față de ea și să fii pregătit ca ea să se manifeste față de tine. (...) Ca să spui bună ziua, te descotorosești de toate deșeurile strânse în cap de când ai venit pe lume. Apoi recunoști că acest bună ziua anume nu se va repeta niciodată ca atare. Este o ucenicie care poate lua ani de zile“.

Să spui bună ziua înseamnă să îl vezi pe celălalt, să îl recunoști, să îl întâmpini, să manifești stimă față de el — vă stimez suficient pentru a mă adresa dumneavoastră -, să îi acorzi un loc în peisajul tău. Să fii prezent pentru celălalt creează toată diferența într-un simplu salut. Să saluți „din politețe“ în mod automat, fără a-ți lua răgazul să respiri, să te uiți la celălalt, nu produce niciodată aceleași efecte. Când salutul bună ziua îți iese din gură, un întreg proces inconștient a fost desfășurat de creierul tău. A-l spune prea repede scurtcircuitează acest proces intern, și dacă nu îți tragi răsuflarea, luându-ți răgazul de-a fi cu adevărat prezent la ceea ce se întâmplă, lași locul învățăturilor inconștiente din copilăria ta. Spui

bună ziua, dar volumul, tonul, direcția privirilor, strângerea de mână, totul trădează raportul cu părinții tăi: supunere, bravadă... și, bineînțeles, aceasta influențează felul în care te va privi interlocutorul.

E ușor de înțeles că, dacă în trecut am avut de suferit din cauza atitudinii cuiva apropiat, avem tendința de-a aborda noile cunoștințe cu o cantitate mai mare sau mai mică de suspiciune. Dar fenomenul este atât de automat și inconștient, încât proiecția este cel mai frecvent abuzivă. Suspiciunea noastră este nejustificată,

din moment ce nu avem încă nicio experiență cu persoana respectivă. Uneori, realitatea este doar nuanțată în roz sau negru, ca și cum am purta ochelari colorați, alteori este fantasmată. Cu condiția ca mizele să fie importante pentru noi, este probabil că în acele clipe sistemele noastre de stres și de protecție sunt pe deplin activate.

Dacă părinții ne-au pretins ascultare și supunere, vom avea tendința de-a adopta această atitudine de ascultare și supunere în fața superiorilor și chiar să o generalizăm față de orice persoană. Dacă am învățat să ne considerăm noi înșine insignifianți, salutul nostru va fi impregnat de această insignifianță.

Dacă am fost terorizați de vreun frate, vederea oricărei persoane care îi seamănă, fie și numai fiindcă are o vârstă apropiată de cea a fratelui respectiv, va declanșa alerta amigdalei[3]. Bineînțeles, ne vom controla și ne vom comporta cum trebuie, dar, dacă fuga este imposibilă, ochii noștri vor „fugi" probabil în toate direcțiile, scăpându-ne de sub control, iar glasul nostru nu va avea fermitatea obișnuită.

Creierul ne simplifică viața, automatizându-și răspunsurile. El asimilează noile informații și generalizează, pe cât se poate, răspunsurile. Aceste generalizări ne pot aduce prejudicii în privința relațiilor umane. Ceea ce vedem nu este persoana, ci ceea

ce proiectăm asupra persoanei. Nu suntem obligatoriu conștienți de aceste proiecții, dar ele ne determină atitudinile, cu inconvenientul major că acest fapt declanșează o reacție a celui din fața noastră. E întrucâtva ca și cum l-am dirija spre comportamente care ne permit să ne confirmăm convingerile.

Este important să fii realmente prezent față de sine. Să spui un bună ziua adevărat necesită luarea unui răgaz de câteva clipe, pentru a te cufunda în sine și a simți ce se petrece acolo, pentru a îndepărta reziduurile trecutului și așteptările. Prezență față de sine,

[3] Amigdala cerebrală este rin complex de neuroni în formă de migdală, situat în centrul creierului. Ea declanșează reacția de stres în organism.

apoi în fața celuilalt, aici și acum. într-adevăr, suntem siliți să recunoaștem că avem tot felul de așteptări față de ceilalți. Rareori îl lăsăm pe celălalt liber să fie ceea ce este. Istoria noastră personală ne influențează. Experiențele noastre trecute, imaginarul care regizează emoțiile noastre refulate, proiecțiile noastre mentale și prejudecățile vehiculate de anturaj ne duc în afara conștiinței noastre, făcându-ne să avem așteptări legate de comportamentul, gândurile și sentimentele celorlalți. Emoțiile ne alimentează proiecțiile, așa cum se întâmplă în exemplul următor.

Vineri seara (destul de târziu), un parizian mergea cu mașina pe un drum de țară. Deodată, are pană de cauciuc! Se oprește, scoate roata de rezervă, apoi vede că nu are cric. în weekendul precedent, se folosise de el și nu îl mai pusese la loc. își ia inima în dinți și pornește pe jos spre ultimul sat prin care trecuse, aflat la vreo zece kilometri. Acolo își amintește el că e un mecanic care ar trebui să îi poată vinde un cric. începe să cadă o ploaie rece, care îl îngheață până la oase. Norii acoperă stelele și luna. Deoarece lanterna își dăduse duhul, omul e în beznă. Treptat, începe să rumineze gânduri

negre: „Măcar mecanicul ăla are vreun cric? Mda, bineînțeles, toate garajele au cricuri. Dar tipul o să-și dea seama în ce situație ești... O să-ți ceară cel puțin 100 de euro...“ Un kilometru, doi kilometri, omul continuă să repete în sinea lui. „Ce vorbești, poate să-ți ceară chiar și 200, oricum n-ai încotro“. O furie surdă crește în el de-a lungul kilometrilor parcurși, iar omul își continuă dialogul interior: „Ești cu totul la cheremul lui, omule. îți poate cere chiar și 300 de euro pe cricul ăla, și tu, ca un prost, n-o să poți decât să înghiți gălușca și să plătești...“ în sfârșit, ajunge în apropierea satului și vede firma garajului. Adunân-du-și puținele puteri care îi mai rămăseseră, continuă să bombăne: „O să vezi că ticălosul ăsta e în stare să-ți ceară și 400 sau 500 de euro. Nu găsește el o pleașcă precum asta prea des“. Ajungând la garaj la 2 dimineața, începe să bată cu pumnii în ușă. Niciun răspuns. Bubuie mai departe din toate puterile. O față adormită se ivește la o fereastră de la etaj. înainte ca mecanicul să

fi apucat să scoată o vorbă, parizianul, ajuns în culmea furiei, urlă la el: „TICĂLOS NENOROCIT CE EȘTI, N-AI DECÂT SĂ-ȚI BAGI UNDEVA CRICUL ĂLA!“

Plin de furie, de sentimente de nedreptate, de frustrare, omul nu a reușit să își lase deoparte toate aceste sentimente, pentru a fi neutru față de mecanicul respectiv. O furie care a fost montată în totalitate de creierul său. A creat o poveste pe care și-a însușit-o ca și cum ar fi fost vorba de realitate. Bineînțeles, totul e caricaturizat, dar să privim lucrurile în față: ca și acest om, avem cu toții tendința de-a ne comporta în funcție de proiecțiile noastre. Prejudecățile, emoțiile, situația și gândurile noastre ne influențează așteptările. Toate acestea nu ar fi foarte grave dacă așteptările noastre ar fi identificate ca atare, ar rămâne în mintea noastră și nu ar avea un impact direct asupra comportamentelor noastre. Or, fatalmente, atitudinile noastre depind de gândurile noastre. Convingerile și prejudecățile noastre joacă un rol deloc neglijabil în ceea ce privește felul nostru de a-i aborda pe ceilalți.

Dacă avem convingerea că persoana din fața noastră ne acuză, ne vom comporta cu suspiciune. Dacă noi credem că persoana este neputincioasă și neajutorată, o vom ajuta cu condescendență, umilind-o și făcând-o neputincioasă și neajutorată. Dacă avem certitudinea că este agresivă, ne vom distanța, obligând-o la o anumită agresivitate (ad gradior: merg spre) pentru a se apropia de noi. Și așa se realizează predicțiile noastre.

La întâlnirea cu o persoană, avem tot interesul să lăsăm deoparte orice așteptare ca să îi oferim libertatea de-a fi ceea ce este în clipa aceea. O persoană diferită de cea care era ieri și de cea care va fi mâine. Bineînțeles, se întâmplă să întâlnim pe cineva în momente când suferim sau suntem foarte preocupați. Evident, prioritatea noastră nu este atunci să îl acceptăm pe celălalt, noi înșine având nevoie să fim acceptați și sfătuiți. Salutul nostru va fi impregnat de aceste necesități. Nu ne vom centra pe celălalt, ci pe noi înșine, invitându-ne interlocutorul să se centreze la rândul lui

pe noi. îi spunem bună ziua, dar în realitate salutul nostru vrea să spună „privește-mă, am nevoie de tine“.

Un salut nu este anodin. în câteva secunde, spuneți cine sunteți și ce fel de relație vă simțiți gata să stabiliți cu această persoană. Se spune că totul se hotărăște în primele clipe. Este destul de adevărat și logic, dacă stai să te gândești. încă de la începutul unei întâlniri, suntem cu toate antenele scoase pentru a identifica cine este interlocutorul nostru. Este o chestiune de supraviețuire! Temerile noastre mai mult sau mai puțin arhaice se implică și pot să ne facă să ne punem o mască și să îi oferim interlocutorului nostru un salut purtător al unui cu totul alt sens decât cel de întâmpinare. Salutul nostru dă tonul. El poate fi primitor sau amenințător, indicator al poziției sociale. Un salut sonor, autoritar, care exprimă puterea asupra celuilalt înseamnă: „îți sunt superior, nu poți să mă atingi“. Un salut șters, abia schițat pe un ton scăzut, îi spune celuilalt: „Sunt atât de mic, atât de neînsemnat...“ Există salutul seducător și salutul plin

de speranță, ca și salutul care spune „nu vreau să vă văd, nu mă interesează".

A spune bună ziua este un ritual. Și, prea adesea, uităm că nu e numai atât. A saluta mașinal ne dăunează. Să luăm răgazul de-a simți, de-a ne regrupa prezența față de noi înșine și de celălalt. Intonația, volumul, prozodia[4] unui salut spun atâtea lucruri. Impresia inițială contează enorm, marcând relația în mod durabil. E cu atât mai important să fim atenți!

Salutul este unitatea de bază a recunoașterii existenței celuilalt. El marchează respectul, în înțelesul originar al termenului. A respecta derivă din latinul respicere. Re: întoarcere sau repetiție și specere: a privi.

El spune „Te văd". El creează relația între Mă (Eu) și Te (Tu). Semn de recunoaștere, el este și confirmarea apartenenței. A saluta înseamnă a spune „te recunosc ca pe o persoană care îmi seamănă". Motocicliștii se salută pe drum, spunându-și și ei: „Facem parte din același grup".

[1] Prozodie: intonație, accentuarea silabelor.

în plimbări, pe munte, când te întâlnești cu alți oameni, schimbi cu ei în mod firesc un salut care înseamnă „împărtășim aceeași experiență". De îndată ce apare afluența, saluturile se împuținează, nu pentru economisirea cuvintelor, ci din protecție. De îndată ce zgomotul sau cantitatea de stimuli sporesc, oamenii se retrag în sine. Pe străzile marilor orașe, oamenii nu se salută dacă nu se cunosc. Absența salutului între vecini în imobile creează o deficiență socială. Te simți și mai singur decât dacă nu ar mai fi nimeni altcineva, nu te simți aparținând. Ascensoarele sunt un loc extrem al fobiei sociale. Anumite frici de ascensor sunt în realitate panici la gândul de-a te pomeni singur cu un necunoscut și de-a nu ști ce

atitudine să adopți. Chiar și fără a fi afectați de fobia socială, ni se întâmplă frecvent să nu știm cum să ne comportăm între două etaje cu un necunoscut. Trebuie să îl privim? Să ne plecăm privirile? Cei mai mulți dintre noi se concentrează asupra butoanelor care se aprind sau asupra siglei OTIS. Necazul e că încercăm să știm cum să ne comportăm și, cum nu a fost publicat încă niciun ghid de politețe în ascensoare, fiecare e lăsat să se descurce singur. Când sunteți alături de un necunoscut într-un spațiu redus și închis, inima vă bate ceva mai repede, iar corpul vă e cuprins de o tensiune imperceptibilă. E normal. Corpul vostru este gata să reacționeze. Interpretăm deseori această ușoară tensiune — care pentru unii este puternică sau chiar insuportabilă — drept frică. în orice caz, este o situație de stres, în sensul inițial al termenului, adică un efort de adaptare a organismului la o solicitare. în loc să controlăm acest stres adresându-ne celuilalt, ca urmare a educației noastre în spiritul supunerii, avem o tendință supărătoare de-a încerca să ne supunem unui ipotetic „trebuie“: să ne adaptăm, să ne dovedim „copil cuminte“. O opțiune categoric mai productivă ar putea fi aceea de-a ne simți nu ca un obiect pasiv, ci ca subiect, nu ca un Copil Ascultător, ci ca Părinte[s], adică activ și deci răspunzător de situație.

[5] Majusculele trimit la conceptul Stărilor Eului din Analiza Tranzacțională.

Temerile și obiceiurile noastre de politețe/supunere ne împiedică prea adesea să ne comportăm în mod constructiv. Totuși, pe cine apreciați mai mult? Pe persoana care își pironește ochii pe afișul cu „greutatea maximă autorizată“ sau pe cea care vă salută, vă întreabă la ce etaj mergeți, apoi vă urează o zi bună la ieșirea din lift? Și de ce să nu fiți această persoană care îi face pe ceilalți să se simtă confortabil?

Când spuneți că nu are niciun rost să saluți indivizii cu care petreceri doar câteva secunde între două etaje și pe care probabil că nu îi veți

mai vedea niciodată, amintiți-vă de dispoziția pe care o aveți după un drum cu liftul fără să fi schimbat vreun cuvânt și nici vreo privire și de cea care vă însuflețește, dacă vi s-a spus bună ziua și la revedere. Dacă credeți că nu e nicio diferență, probabil e din cauză că suferiți de o asemenea carență afectivă, încât nu mai reușiți să primiți acest salut care v-a fost adresat. El lunecă peste dumneavoastră și vă lasă efectiv rece. Poate părea lipsit de sens, dar când e omis, e un gol.

Leon e la pensie și se pregătește să se mute. Locuiește de treizeci și opt de ani în aceeași comună. Se duce la primărie ca să își notifice mutarea și să își treacă noua adresă pe cartea de identitate... Funcționarul îi întinde o hârtie: „Completați formularul ăsta".

Leon e complet descumpănit de absența aceasta de cuvinte, învinovățindu-se în același timp pentru așteptările sale: „Ce-ți închipuiai, că o să intereseze pe cineva?... Totuși, după ce mi-am petrecut treizeci și opt de ani în același loc și am votat aici, asta-i tot ce îmi spune: «Completați formularul ăsta»?"

Lui Leon i-ar fi plăcut ca funcționarul să își învăluie gestul cu puțină omenie, i-ar fi plăcut să audă: „Ne părăsiți după treizeci și opt de ani?" sau „Așa deci, plecați...", sau „A, mergeți în Sud..." Ceva, orice care i-ar fi permis să se simtă o persoană și să aibă sentimente și gânduri. Funcționarul nu era neapărat un tip acru, ci doar un om prins de eficiența muncii sale. El însuși este tratat atât

de des ca o unealtă. Fiindcă, la urma urmei, Leon s-a dus la el cu așteptările sale, dar fără să îi ofere, la rândul lui, câteva cuvinte de empatie sau de considerație de care putea să aibă nevoie funcționarul. Și dacă acesta din urmă s-a mulțumit să fie eficient, e poate și din cauză că nu a fost invitat să relaționeze. Fiindcă trebuie să recunoaștem, înainte de-a ne plânge de anonimatul din ce în ce mai mare al administrației, că avem tendința de a-i considera pe ceilalți niște instrumente.

A-i ura o zi bună funcționarului de la ghișeu, polițistului aflat în post la intersecție sau casieriței de la supermarket, înseamnă a ne centra pe ei câteva clipe, a-i face să existe ca persoane. Altfel, ei nu sunt decât niște unelte. Acest simplu ritual social este oarecum asemănător cu spălatul pe dinți, e un gest de igienă socială, redus, dar fundamental. Poate că nu îi vedem impactul imediat, dar, dacă îl uităm prea des și dacă saluturile lipsesc în ascensoare, izolarea câștigă teren, ca și sentimentele de excludere, de nedreptate, și deci depresia și violența.

Hélène nu știe niciodată ce să le spună nici casierițelor, nici stewardeselor, nici funcționarilor de la ghișee. Ea preferă automatele. Când are de ales, se îndreaptă spre aparatul care nu îi cere să flecărească despre vremea de afară și care nu are emoții. Ea nu vrea decât formularul și nu dorește nicio conversație, cât de mică. Automatele accelerează tranzacțiile, simplifică viața celor suferinzi de fobie socială, dar slăbesc legătura socială.

în avion, acum treizeci de ani, era ceva curent să vorbești cu cel de lângă tine. Experiența călătoriilor aeriene nu era atât de răspândită ca astăzi. Acum a devenit un mijloc de transport în masă, iar pasagerii își vorbesc din ce în ce mai puțin. Pe stradă, în tren, autobuz sau metrou, oamenii nu își vorbesc. Cu cât e mai multă lume, cu atât se vorbește mai puțin. E nevoie de o grevă, de o cădere masivă de zăpadă, un accident, o furtună sau chiar un atentat pentru ca oamenii să îndrăznească să comunice fără să se cunoască. Este poate unul dintre motivele pentru care francezilor

le plac atât de mult grevele și manifestațiile, care creează o legătură în societatea noastră ce are atâtea probleme cu legăturile.

0 CHEIE A RELAȚIEI, PROIECTUL

Ați învățat poate să spuneți bună ziua ca să fiți politicos. Așadar, nu puneți în salutul vostru decât politețe. Totuși, „bună ziua“ are numeroase funcții: inițierea contactului, recunoașterea

existenței celuilalt, liniștirea lui, oferirea de informații despre noi și despre intențiile noastre în ce îl privește, aducerea la cunoștința sa că nu e singur, manifestarea de stimă la adresa lui, manifestarea întregii valori pe care o are în ochii noștri, favorizarea convivialității.

în vechea formulare „Vă dau bună ziua“ se mai poate desluși deschiderea, receptivitatea pe care o suscită salutul. „Vă dau!“ Faceți experiența de-a da aceste „bună ziua“ ca pe niște cadouri și veți vedea cum contactele și chiar dispoziția vi se schimbă când fiecare dintre saluturile voastre este purtător de „Sunt aici și te recunosc în fața mea, îți doresc o zi bună“ în loc de „Cine sunteți? Nu știu cum să mă comport cu dumneavoastră/Grăbiți-vă, nu am timp de pierdut/Nu mă interesați/Vă rog, acordați-mi atenție...“

Să recunoaștem că funcționăm uneori cam mult pe pilot automat. Uităm sensul lucrurilor și saluturile noastre pierd din prezență și conștiință. în salutul nostru îi dăm celuilalt, și ne exprimăm, dorința, interesul pentru relație.

în timpul fazei de precontact, elaborăm proiectul de relație cu interlocutorul nostru. Proiectul rămâne deseori inconștient. Faptul de-a avea un obiectiv în minte dă o anumită intensitate și calitate salutului.

O tânără femeie era deseori lăsată deoparte, nu era invitată în conversații și își spunea că ceilalți nu îi lăsau realmente prea mult loc. Era disperată: „Nu interesez pe nimeni.“ Observând felul în care spunea bună ziua, am găsit o cheie pentru problema ei. Femeia

spunea bună ziua mașinal, fără să aibă niciun proiect în minte. Era deci pasivă, în așteptare și nu își dădea seama că, în acest fel, părea neînsemnată oamenilor nu fiindcă ar fi fost așa ca persoană, ci fiindcă nu însemna nimic, nu dădea vreun semn. Când am discutat despre acest lucru, ea nu înțelegea nici măcar ce putea să însemne „a avea un obiectiv în minte“. Proiectul poate

preexista întâlnirii — știu de ce o să mă văd cu o persoană sau alta — sau să se nască în precontact. Un obiectiv poate fi să îl asculți pe celălalt sau să te manifești, să seduci sau să ajuți, să negociezi sau să iubești, să îl descoperi pe celălalt sau să îl domini, să îi faci plăcere sau să îi arăți că ești persoana pe care o caută.

Un bărbat era necăjit că nu se descurcă cu femeile. Avea totuși destule femei în jurul lui și era foarte apreciat ca prieten. Femeile îi făceau nenumărate complimente despre blândețea și atenția lui și îi repetau întruna că femeia cu care va trăi va fi neîndoielnic fericită cu el. Toate îi refuzau însă avansurile, pretextând că nu simțeau nicio dorință față de el. Când l-am întrebat dacă își punea în minte să seducă o femeie când i se adresa, s-a ofuscat! în niciun caz! Nu voia să riște să fie asimilat acelor bărbați care nu se gândesc decât la „asta“. Da, dar în consecință, el unul se gândea atât de puțin, încât femeile nu se simțeau dorite și deci nu se simțeau atrase sexual de el. Pentru ca femeile să îl dorească, ele trebuiau să primească mesajul interesului său sexual pentru ele. Dacă proiectul lui de sexualitate ar fi fost mai prezent în el, ar fi avut o aură mai magnetică, mai seducătoare. în loc de asta, prietenele lui nu percepeau decât proiectul său inconștient: să arate că era inofensiv din punct de vedere sexual și îi răspundeau prin aceea că nu simțeau nicio dorință pentru el. Acest bărbat nu își dădea seama că singur își creează situația dureroasă și credea că asupra lui se abătea un fel de fatalitate sau că pur și simplu nu era destul de „bine“ ca să atragă o femeie. Aceste considerații agravau negreșit problema, deoarece el încerca și mai mult să nu își arate dorința, pentru a nu le face pe femei să se simtă „amenințate“...

A fi conștient de obiectiv îți permite orientarea focalizării atenției asupra ta sau asupra celuilalt. La medic, ne centrăm pe sine, deoarece obiectivul e ca acesta să ne trateze, deci să se centreze asupra noastră. în schimb, dacă sunteți medic, vă centrați pe pacientul dumneavoastră. Dacă vă întâlniți cu un prieten, vă centrați pe el, doar dacă nu sunteți stăpânit de vreo emoție sau ați trecut printr-o încercare și aveți nevoie de atenția lui.

La un interviu pentru angajare sau la orice fel de negociere, aveți tot interesul să fiți centrat pe cel care vă angajează. Obiectivul global al discuției este să fii angajat, deci tentația este să „te vinzi“, să te pui în valoare. Și, desigur, așa trebuie să facem, dar fără să exagerăm. Dacă arătăm tot ce putem oferi în acel post, dacă ne manifestăm cu prea mult entuziasm competențele și calitățile multiple, riscăm să declanșăm efectul invers. în majoritatea posturilor, nu sunteți angajat de o persoană care vă va fi ulterior subordonată, or, dacă dezvăluiți tot ce sunteți capabil să faceți și, mai ales, dacă afirmați că situația se va schimba simțitor datorită dumneavoastră... interlocutorul riscă să se simtă în pericol. Ce îl poate motiva să vă angajeze? Ca să răspundem la această întrebare, trebuie să reflectăm la natura postului, la poziția angajatorului față de acest post în cadrul ierarhiei, la natura muncii, independente sau în echipă. Un lucru continuă să fie întotdeauna adevărat: vă va angaja dacă se simte valorizat de „achiziția“ persoanei dumneavoastră. în afara situației în care e vorba de o muncă foarte solitară și impunând competențe ieșite din comun, factorul hotărâtor îl va constitui inteligența dumneavoastră relațională.

Recrutorul vă va angaja dacă vă găsește competent. Or, această judecată nu are de-a face numai cu rezultatele obiective, ci este puternic influențată de natura relației. Vă va găsi simpatic și competent dacă se simte bine cu dumneavoastră. Obiectivul este deci de a-1 face să se simtă sigur de sine, de a-1 valoriza. în loc să îi ară-tați că sunteți inteligent, aveți interesul să îi permiteți să se simtă inteligent în contactul cu dumneavoastră.

în privirea dumneavoastră trebuie să transmiteți: „Sunt persoana pe care o căutați. Cu mine vă veți simți inteligent și competent“. Sunteți centrat pe el și nu pe dumneavoastră înșivă, mai ales când vă pune întrebări personale. Nu trebuie să răspundeți la întrebarea în sine, ci în funcție de ceea ce are nevoie să audă. De exemplu:

— Aveți copii?

— Sunt mari, așa că sunt disponibil.

Sau deopotrivă:

— Da, trei, care m-au învățat să-mi administrez prioritățile și conflictele!

Dacă faptul de-a avea un obiectiv în minte este util pentru un interviu de angajare, el nu este mai puțin util, după cum am văzut, pentru a seduce și în orice situație relațională. Cu cât obiectivul nostru va fi mai clar, cu atât relația va fi mai ușoară. în viața de zi cu zi, nu avem evident nevoie să reflectăm astfel la comporta-jnentele noastre, numai dacă suntem autiști. Creierul autiștilor este foarte performant în privința logicii, a regulilor, dar competențele lor sociale sunt reduse și, deoarece nu citesc sentimentele celorlalți pe fețele lor, nu văd necesitatea de a-i privi. Ei trebuie să își dea consemnul: „Mă uit în ochii persoanei pe care o întâlnesc."

Dar pentru oricine nu este bolnav de autism, neuronii noștri oglindă, creierul nostru frontal realizează spontan ajustările. E nevoie doar să le dăm răgazul, respirând câteva clipe înainte de-a spune „bună ziua".

Trebuie să avem întotdeauna un obiectiv? Chiar și atunci când întâlnim niște prieteni? Nu există un „trebuie", dar e util de știut că, dacă nu avem un obiectiv, nu are rost să ne plângem că nu reușim să îl atingem. Și e frecvent să ne pierdem speranța în anumite relații care nu răspund așteptărilor noastre, fără a ne da seama că participăm la problemă prin faptul că nu ne-am conștientizat țelul.

De altfel, spațiul motivațional fiind liber, automatismele noastre inconștiente riscă să pună stăpânire pe el și să preia puterea asupra situației. Când nu urmărim conștient un obiectiv, inconștientul nostru, care are tot felul de nevoi, va profita de acest fapt: va repeta dinamicile copilăriei noastre pentru a le găsi un alt deznodământ, va elibera emoțiile refulate de prea multă vreme, va strangula sentimentul de neputință care ne domină de când eram mici, va

confirma convingerile rezultate din decizii arhaice... Tot felul de obiective pe care nu prea le dorim conștient. De fiecare dată când ne-am spus „hotărât lucru“, probabil că am dat mână liberă inconștientului și că el s-a angajat să ne facă să ne verificăm convingerile negative despre noi înșine și despre lume: „Toată lumea mă respinge, nimeni nu mă iubește, nu sunt interesant, ceilalți nu mă ascultă, nu poți să ai încredere în nimeni...“

A spune un „bună ziua“ adevărat înseamnă a fi întru totul prezent față de sine și de celălalt, a avea un proiect cu persoana respectivă, și nu un proiect în privința ei, bineînțeles, care ar fi o înstăpânire. Da, toate acestea există într-un simplu „bună ziua“. Putem măsura, după ceea ce am spus, cât de complicat poate fi pentru copii să dea „bună ziua“. „Spune-i bună ziua doamnei.“ Copiii nu dau spontan bună ziua persoanelor pe care nu le cunosc. Nici dumneavoastră, de altfel. Nu dați bună ziua fiecărei persoane când urcați în metrou sau intrați în restaurant, fiindcă nu aveți nicio legătură, niciun proiect cu aceste persoane. Un copil care ar da bună ziua spontan tuturor doamnelor pe care le întâlnește ar fi lipsit de conștiință. îi dați bună ziua măcelarului fiindcă o să cumpărați de la el jambon, îl salutați pe stradă fiindcă îl cunoașteți, salutați o persoană pe care nu o cunoașteți încă fiindcă o identificați, o categorizați sau aveți un proiect. Copiii nu sunt în mod special „timizi“, așa cum consideri prea rapid, pentru a nu te simți stânjenit și considerat „părinte rău“. Ei așteaptă doar să vadă cu cine au de-a face, să poată identifica persoana și eventual să facă un proiect cu ea. Nu are așadar rost să stresăm copiii cerându-le să

facă ceea ce noi nu am face. Decât să îi determinăm să ajungă timizi punându-le o etichetă, rolul nostru constă în a-i educa pentru relație, în a le arăta cum trebuie să îl privești mai întâi în ochi pe celălalt ca să-i măsori disponibilitatea sa și intenția în care spune bună ziua. Propria noastră stânjeneală e cea care ne face să spunem „E puțin timid“. Desigur, ceva trebuie să fie formulat. Adultul care nu este salutat de copil poate să se simtă jenat. Dar noi suntem cei care trebuie să vorbim mai întâi, și nu copilul. Să vorbești despre copilul

tău la persoana a treia, deci să îl plasezi în poziția de obiect și apoi să îi poruncești: „Spune bună ziua doamnei“ îl pune într-o situație complicată. Un obiect nu are proiect. Pe deasupra, copilul își amintește că i s-a recomandat să nu vorbească cu oamenii pe care nu îi cunoaște! Cuprinși de urgența de-a arăta că copilul lor este bine-crescut, părinții uită uneori că acesta din urmă este încă puțin cam mic pentru a face deosebirea între „oricine“, căruia i-au interzis să i se adreseze, și oamenii care sunt cunos-cuți, chiar dacă el unul nu îi cunoaște. Micuțul are deci nevoie de o permisiune explicită pentru a-i vorbi acestei persoane specifice. Un ordin: „spune bună ziua doamnei“ induce confuzie în mintea lui, deoarece vine în contradicție cu „să nu vorbești cu oricine“.

Dacă ne amintim că, pentru a depăși teama și a spune bună ziua, trebuie să simțim legătura și să ne considerăm subiect, îl putem ajuta pe copilul nostru să existe ca persoană adresându-i-ne în felul următor: „Bastien, ți-o prezint pe Thérèse, vecina noastră, care locuiește în clădirea de vizavi. Poți să-i dai bună ziua când o întâlnești, ca acum“. Ar trebui să obțineți măcar un zâmbet și o privire, iar salutul se va declanșa chiar de la viitoarea întâlnire.

Copilul va avea astfel un cadru pentru a o privi pe doamna de care îi vorbește mama lui. Pe deasupra, prezentarea va fi suficientă pentru a evita să vă simțiți jenat dacă Timothée sau Anaîs nu îi răspundea lui Thérèse la salut. Pentru ca un copil să dea bună ziua, îi va trebui nu „puțin timp“, cum cred părinții, ci timp pentru a-și construi proiectul și a se pune în poziția de subiect. Noi, adulții, am integrat un salut automat. El, pentru a da bună ziua, își ia răgazul de-a se simți existând ca subiect, apoi de-a simți legătura.

Amintiți-vă ultima dată când ați fost la cină la niște prieteni care aveau un copil mic. Când ați intrat, s-a ascuns după mama lui. Dar nu a venit ceva mai târziu să se așeze chiar lângă dumneavoastră cu o jucărie sau ca să deseneze? Este felul lui de-a nu mai fi obiect, ci subiect, de-a se prezenta ca persoană, felul lui de-a spune fără cuvinte: „Iată cine sunt, vrei să te joci cu mine?“

FIECARE CU BULA LUI

Dorine vrea să-mi vorbească și se apropie de mine. Atât de mult, că mă dau puțin înapoi. Ea înaintează. îi simt răsuflarea, ochilor mei le e greu să se adapteze, atât de aproape e de mine. Mă dau înapoi. Ea încearcă iarăși să micșoreze distanța... Dorine îmi vorbește, mie mi-e greu să o ascult, îmi vine să fug. Dorine nu înțelege, vrea să îi ajute pe toți, încearcă întotdeauna să le facă plăcere și, totuși, relațiile ei cu oamenii sunt haotice. Nu înțelege de ce ceilalți sunt atât de „răi“ cu ea sau o ignoră. Nu își dă seama că invadează spațiul personal al celorlalți și că, în acest fel, le stimulează violența sau îi face să fugă.

Fiecare este înconjurat de o distanță personală de siguranță. Când altcineva pătrunde în acest spațiu din jurul corpului nostru, amigdala cerebrală reacționează și stresul se declanșează. Două motive principale autorizează pătrunderea în bulă: dragostea și lupta. O persoană se apropie prea mult? Ne mobilizăm. Vi-gilenți, simțim teamă, jenă, ba chiar furie. Edward T. Hall[6] a creat termenul de „proxemie“ pentru a denumi studiul acestor distanțe interpersonale. Fiecare cultură tinde să definească o distanță interpersonală într-o situație de comunicare relativ precisă.

La dimension cachée, Points Seuil.

Un italian sau un madrilen se vor apropia mai mult pentru a discuta, decât un nativ din Helsinki, Londra sau Berlin. în Africa, bulele personale sunt deseori atât de reduse, încât interlocutorii se ating frecvent.

Pe lângă cultura etnico-socială, există istoriile noastre personale, învățăturile noastre, obiceiurile familiei noastre de origine și fricile noastre. Cei dominatori au, în general, o distanță personală mai

mare decât cei dominați. Ei ocupă mai mult spațiu, un teritoriu mai mare. Totuși, unii dintre cei dominați fug de relație și deci interpun un spațiu între ei și dumneavoastră. Așa se face că anumiți mari timizi sunt foarte uimiți văzând că ceilalți se tem de ei! Să ne ferim de interpretări grăbite: există atâția factori care se întrepătrund pentru a alcătui distanțele noastre proxemice!

Se poate să fi învățat, oarecum ca Dorine, să vă lipiți de ceilalți pentru a fi sigur că nu sunteți lăsat deoparte. Puteți să vă păstrați distanțele, precum Claude, fiindcă ați fost bătut și ați aflat că proximitatea celuilalt nu vă aduce nimic bun. Fiecare stabilește distanța care i se pare necesară, ca urmare a istoriei sale printre ceilalți.

Dacă această bulă nu este conștientă, ea are, în schimb, un rol important în senzația de-a te simți bine sau rău cu o persoană. Dacă interlocutorul respectă aceeași distanță proxemică ca și dumneavoastră, e în regulă, vă simțiți în siguranță, în largul dumneavoastră. în schimb, dacă bulele voastre sunt foarte diferite, atunci dau năvală tot soiul de gânduri, impresii și sentimente mai mult sau mai puțin dezagreabile.

Dacă distanța dumneavoastră de siguranță este mare, iar cea a celorlalți este mai mică, ei vor intra în bula dumneavoastră fără să își dea seama că vă invadează intimitatea, deci fără vreo precauție anume. în funcție de istoria dumneavoastră, aceasta poate declanșa senzații mergând de la un val de jenă și ajungând până la panica totală. Bineînțeles, într-o situație socială, nu vă veți lăsa invadat de teroare, ci veți recurge la trucurile personale de protecție: agresivitate sau închidere în sine, râs excesiv, picioare neclintite, un pahar, o țigară... sau orice altă activitate care urmărește să creeze o derivație pentru anxietate. Fiecare cu obiceiurile sale. Ce mască vă puneți când nu vă simțiți în siguranță?

A contrario, dacă bula dumneavoastră este foarte mare, nu vă apropiați suficient de ceilalți, ale căror distanțe sunt mai scurte, iar ei nu se simt în contact cu dumneavoastră, chiar dacă le vorbiți. Ei pot deduce din aceasta că încercați să vă păstrați distanțele. Ceea ce, într-un fel, este adevărat. Dar, în loc să creadă că vă păstrați distanțele fiindcă așa ați învățat să o faceți ca urmare a istoriei proprii, ei riscă să simtă că preferați să nu vă apropiați de ei din dispreț, fiindcă sunteți cu nasul pe sus sau fiindcă nu doriți cu adevărat contactul... Ei da, judecățile abundă imediat ce ne confruntăm cu o situație pe care nu o stăpânim. Nu reușiți să înțelegeți neapărat din ce motiv persoanele acestea nu par să fie interesate de dumneavoastră și riscați să conchideți că nu sunteți interesant, ceea ce, evident, nu vă va ajuta deloc să vă apropiați de ceilalți data viitoare!

„Nimeni nu vine niciodată la mine. Când sunt într-un grup, oamenii își vorbesc, dar nu mi se adresează, e ca și cum aș fi invizibilă“, se necăjește Huguette. Când vorbim ulterior în cadrul grupului de terapie, toți se miră că Huguette spune că dorește contactul. Erau convinși de contrariul. Dat fiind că cei mai mulți au găsit-o simpatică, voiseră să se apropie de ea, dar se retrăseseră rapid în fața atitudinii ei. Ea voia să intre în contact, dar emitea inconștient semnale pe care ceilalți le interpretau drept: „nu vreau să fiu deranjată“. în pauză, am observat-o pe Huguette evoluând în cadrul grupului. Menținea în permanență o distanță între ea și ceilalți, până la a se da înapoi imediat ce o persoană se apropia prea mult. Nu am văzut-o nici măcar o singură dată încercând să stabilească un contact vizual. Era într-adevăr greu de imaginat că ea căuta contactul cu ceilalți, și totuși așa era! Bula lui Huguette era realmente prea mare și le oferea false informații celorlalți. De fapt, bula lui Huguette dădea informații despre istoria ei. învățase să

se țină la o distanță considerabilă de oameni, ca să nu fie maltratată. Această distanță era adecvată în copilăria ei, dar nu și la vârsta adultă. Aici e problema: sub presiunea ambientului, a circumstanțelor, ne-am creat protecții și obiceiuri, dar păstrăm aceste

obiceiuri fără a ne da seama că au ajuns perimate, ba chiar de-a dreptul inadecvate.

în ceea ce o privește pe Carine, ea are are o bulă foarte mică. A fost ultima dintre frați și a căutat întotdeauna să se lipească de surorile ei, care o respingeau. Se lipea ca să nu fie lăsată singură.
Are nevoie de contacte apropiate. Ajungând adultă, ea se apropie foarte mult de interlocutorii săi, astfel încât mulți se enervează și o evită. Carine nu reușește să identifice motivul pentru care oamenii o resping atât de des. De fapt, ei se protejează de incursiunile ei în bula lor.

Mergând prea repede unii spre ceilalți, putem neglija micro-semnalele care ne pot informa despre prezența frontierelor interlocutorilor noștri. încă un motiv pentru a ne lua răgazul să respirăm, privindu-1 pe celălalt înainte de-a lua cuvântul. Dacă treceți frontiera bulei celuilalt fără a spune nimic, comportamentul lui se modifică, e la pândă. Verbalizarea salutului, când venim în contact cu bula celuilalt, îl liniștește în privința intențiilor noastre. Dar, înainte de-a vorbi, să ne luăm răgazul unui precontact.

PRIVIREA

Contactul vizual este primul contact dintre toate. Anterior contactului verbal, este etapa precontactului, în cursul căreia ne cântărim unii pe alții, ne estimăm. Contactul ocular dă sau nu permisiunea unui contact verbal. Dacă este impregnată de teamă, privirea poate acționa ca un judecător. Dacă este însă calmă, neutră, invită la întâlnire. în privirea mea mă arăt și purced la descoperirea celuilalt. Privirile se sondează reciproc. Ochii zăbovesc câteva clipe în privirea celuilalt pentru „a-i lua pulsul“. Este plin de energie veselă sau ușor încordat, este ocupat sau disponibil, atent sau preocupat de ceva? în funcție de ceea ce va percepe mintea noastră, vom ști dacă putem da un bună ziua energic și vioi sau dacă e mai bine să ne mulțumim cu un salut discret, înțelegător, primitor.

Privirea permite ajustarea tonului și a volumului vocii, pentru a rosti un bună ziua adaptat circumstanțelor. Nevăzătorii vor avea deseori nevoie să audă mai întâi, chiar dacă unii se călăuzesc după căldura emisă de corp. Dacă suntem norocoși să avem la dispoziția noastră acest instrument minunat care este ochiul, e păcat să nu ne folosim de el mai activ și mai conștient.

Dacă funcționara stă țeapănă în spatele ghișeului, evitați salutul rostit tare și cu voie bună. Trebuie să ne mulăm pe energia, dispoziția și tonalitatea celuilalt. Nu aveți nevoie să citiți și să analizați cele mai mici detalii ale feței interlocutorului. Nu are rost să consultați o carte de interpretare a mimicii sau a gesturilor. E de ajuns să vă acordați câteva clipe, pentru a fi atent la celălalt. Sunteți înzestrat pentru acest lucru.

în creierul dumneavoastră, neuronii-oglindă sunt la lucru. Ne-uronii-oglindă au fost descoperiri în 1990 de un neurofiziolog italian, Giacomo Rizzolatti, în cortexul precentral al macacului. De atunci, tehnicile de imagistică cerebrală au permis identificarea, în creierul uman, a aceluiași sistem, identic, de neuroni-oglindă. Acești neuroni au particularitatea de-a se activa, indiferent că efectuăm o acțiune specifică sau că observăm o altă persoană pe cale de-a executa aceeași acțiune. Neuronii aceștia sunt cei ce ne permit să înțelegem acțiunile celorlalți și să le imităm. Ei formează baza funcțiilor de empatie, de imitație și de înțelegere a celuilalt. Ei ne îngăduie să identificăm cauzele gesturilor, dar și ale inimicilor și micromișcărilor corpului. Ei constituie unul dintre instrumentele fundamentale ale sincroniei, această facultate pe care o avem de-a ne sincroniza unii cu ceilalți. Când doi oameni sunt în relație, ei vor tinde să facă același tip de gesturi, să își potrivească

vocile la același volum, ajungând ca până și ritmurile lor cerebrale să se sincronizeze. Ei sunt „pe aceeași lungime de undă“.

Dat fiind că v-ați cufundat privirea în ochii celuilalt, veți adopta, firesc, tonul vocii care se potrivește. Această sincronizare este

automată, nu e nevoie să ne gândim la ea. E suficient să îi acordăm puțin spațiu, atât în termeni de timp, cât și de disponibilitate interioară. într-adevăr, fiind prea preocupați de noi înșine, rămânem centrați pe sine și rostim salutul în funcție de propria temperatură interioară.

Privirea mai permite și verificarea disponibilității celuilalt, testarea receptivității sale și evitarea suportării unui refuz. Orice seducător stăpânește arta întâlnirii în privire. Din păcate, mulți oameni nu îndrăznesc să se uite în ochii celorlalți, din timiditate, din interdicție culturală, din ignoranță, de teamă sau din pudoare...

Irene caută sistematic, în privirea celuilalt, nu cine anume este el, ci ce anume crede despre ea. în loc să privească activ, ea este pasivă. întrebarea: „Ce o să creadă despre mine?“ o paralizează, iar ea se privește în privirea celuilalt. Ne-am învățat atât de mult să ne supunem. Am fost antrenați pentru pasivitate, iar societatea franceză este atât de impregnată de judecăți, încât suntem mulți cei care ne temem astfel de privirea celorlalți îndreptată asupra noastră. într-o societate care pune mai puțin accentul pe judecata persoanelor, ca în Statele Unite, de exemplu, privirea celuilalt nu are această importanță și un american care vă dă bună ziua nu are această rezervă.

Fiecare etnie, fiecare sat, dar și fiecare familie își are cultura ei. în anumite familii, a-ți pleca ochii în fața părinților e o tradiție și e numit „respect“. Drept urmare, aceste persoane ajunse adulte se abțin să își cufunde privirea în ochii dumneavoastră, fiind convinse că își manifestă astfel respectul. Ele nu își imaginează că ați putea interpreta acest semnal cu totul altfel, să credeți că este un semn de falsitate, de teamă, de supunere, ba chiar de dispreț! Vă dați seama că acest lucru poate prilejui unele neînțelegeri. E drept că, în anumite culturi, contactul ocular poate fi interpretat negativ și luat drept neobrăzare, ba chiar insolență. A fost o vreme când a-ți ridica ochii la împăratul Chinei te costa viața. în societatea actuală, care

urmărește o egalitate în drepturi a oamenilor, îndrăzniți să priviți în ochii celuilalt. Și când șovăiți, amintiți-vă că sunteți egal cu ceilalți.

DUPĂ PRIVIRE, VOCEA

Dacă v-ați luat răgazul să respirați, să deveniți conștient de dumneavoastră și de celălalt, vocea dumneavoastră va fi adoptat firesc volumul și forța potrivită, va fi adaptată distanței și va lua inflexiunea potrivită. E natural să adaptezi volumul la distanța dintre cele două persoane. Vorbim mai tare când persoana e departe și mai încet când e foarte aproape, și asta cu totul spontan, fără să ne gândim. Creierul nostru potrivește salutul la situația specifică. Nu îți spui „el vorbește tare, așa că trebuie să măresc volumul, să pun mai multe acute ca să par vesel etc.“, dar neuronii noștri integrează toți acești parametri. Creierul nostru face toate acestea foarte bine și automat, cu condiția să nu fie constrâns de un alt imperativ mai personal, ca de exemplu cel de-a „te da mare“, de-a prelua puterea, de-a centra atenția auditorului pe tine.

îl așteptați pe cel cu care trebuie să vă întâlniți într-o cafenea. El intră: BUNĂ ZIUA! Salutul invadează spațiul. Toată lumea se întoarce să vă privească. Sunteți îndreptățit să luați în seamă acest volum forțat, dacă salutul vă este adresat. Creierul dumneavoastră analizează rapid distanța care vă desparte de el. Nu, nu are nevoie să vorbească așa de tare ca să îl auziți: are nevoie doar de un public pe care îl invită la întâlnirea dumneavoastră. Nu trebuie să deduceți că e mândru să le arate tuturor frumoasa cucerire pe care o reprezentați pentru el. E posibil ca în acel moment să nu existați cu adevărat pentru el. Oamenii de acest fel vorbesc adresându-se

tuturor, sunt într-o reprezentație, se scot în evidență, se fac auziți chiar dacă sunteți numai voi doi, singuri.

Nu trebuie, totuși, să vedeți sistematic egocentrism și dominație într-un salut sonor, deoarece o persoană pur și simplu bucuroasă poate saluta și ea în acest fel, într-un cu totul alt scop. Bucuria este o emoție iradiantă, care îndeamnă la împărtășirea ei cu alții. Să faci zgomot, să exclami, să vorbești tare este atunci o expresie normală a acesteia.

Cum să facem deosebirea? Observați-vă reacția. Sunteți îndemnat să priviți persoana care intră sau vă simțiți brusc inundat de bucurie? Aveți impresia de-a fi chemat sau de-a primi? Energia degajată este centripetă sau centrifugă? Salutul indică cine este important. Observați: cine e scos în evidență? Spre cine se întorc privirile, spre el sau spre dumneavoastră? Un salut prea tare adresat tuturor și nimănui spune: „eu sunt cel important“.

Bineînțeles, există saluturi rostite astfel care nu constituie nici bucurie deosebită, nici teatralizare. Când intrați într-un magazin, salutul dumneavoastră spune „sunt aici, vedeți, nu sunt un hoț, vă semnalez prezența mea“. Atunci însă, el se adresează realmente tuturor, nu numai unei singure persoane.

Chiar și în particular, fără public, anumite persoane, prea centrate pe sine, nu se adaptează. Ele vă întâmpină invariabil cu un ton vesel, fără să fi „calculat“ că sunteți neliniștit, stresat, în doliu sau anxios fiindcă unul dintre copii a fost internat în spital, ca și cum nu v-ar vedea. Dacă anumite persoane nu au puf și simplu în creierul lor frontal conexiunile necesare identificării emoțiilor pe chipul celorlalți, cele mai multe sunt doar îngrozite de întâlnire! Centrarea pe sine și afișarea unui chip și a unei voci vesele ascunde teama, teamă irațională, bineînțeles, și provenită cel mai adesea din copilărie. Acești indivizi au învățat că intimitatea e primejdioasă, au fost atât de des răniți și respinși, încât au pus la punct o abordare stereotipă: „Să fac plăcere“. Salutul lor pare a spune „Sunt bine, totul e bine“. în realitate, el spune deopotrivă „Uite ce vesel sunt, ce drăguț și plăcut, am nevoie de privirea ta, ac-ceptă-mă te rog“. Necazul, bineînțeles, e că abordarea aceasta nu este eficientă. Masca aceasta care

încearcă să ascundă durerea, furia, groaza rezistă datorită unei tensiuni care este percepută chiar dacă nu e întotdeauna identificată conștient de auditorii care se simt stânjeniți și, deci, au tendința de-a se îndepărta. Ceea ce, bineînțeles, sporește tensiunea acaparantă a celui dintâi, care supralicitează în privința măștii vesele, ca să vă seducă... Ceea ce vă face să fugiți... Și pe el să supraliciteze iarăși...

Drama cu aceste persoane e că pe măsură ce abordarea aceasta e mai ineficientă, o aplică mai mult. în fine, asta e drama noastră, a tuturor. Fiindcă, dacă nu am proceda așa, de mult nu am mai avea dificultăți relaționale. în profesiile noastre, în general, adoptăm o atitudine mai potrivită. Dacă un comportament, un gest, o frază nu își atinge obiectivul, o modificăm. Ne adaptăm în permanență situațiilor. Se pare că, în viețile noastre personale și mai ales de îndată ce trebuie să comunicăm, nu mai știm să ne adaptăm. Cu cât o atitudine e mai ineficientă, cu atât o repetăm. Așa se face că putem spune „i-am zis-o de douăzeci de ori...“ fără a ne da seama că, după numai trei repetări, ne-am fi putut schimba abordarea. Dar nu. Am făcut de douăzeci de ori același lucru. Și dacă nu merge, credem că e din vina celuilalt, care „nu înțelege“. Faptul că i-am vorbit probabil într-o limbă pe care nu o înțelege nu ne trece o clipă prin cap. Programarea Neuro-Lingvistică[7] a insistat serios asupra acestui fapt, afirmând că, dacă vrem să comunicăm bine, avem interesul de-a considera că „răspunderea îi aparține emițătorului“. Ceea ce înseamnă pentru fiecare: „Răspunderea e a mea“. Și nu se pune problema de-a argumenta pe marginea faptului că celălalt a fost primul emițător... Suntem responsabili de comunicarea noastră. Avantajul acestei opțiuni —

[1] Programarea Neuro-Lingvistică s-a născut în anii 70 ai secolului trecut în SU A. Dezvoltată de John Grinder și Richard Handler, care și-au pus întrebarea: dincolo de teoriile pe care le profesează, ce fac marii comunicatori? Cum fac ei ca să... (vorbească, decidă, asculte)? PNL decodifică strategiile oamenilor care reușesc și le transformă în modele pentru ca ele să devină transferabile.

fiindcă nu este o realitate, ci o opțiune — e că, dacă ea se află sub răspunderea noastră, avem mai multă putere asupra situației.

Am putere asupra situației, adică pot să fac astfel încât să fiu înțeles, pot influența tonul conversației, pot să îl fac pe celălalt să se simtă în largul lui... Și, din păcate, pot la fel de bine să îl fac să se simtă stânjenit. în loc să îmi utilizez puterea asupra situației pentru a ameliora comunicarea, îmi pot exercita puterea asupra celuilalt, pentru a-mi reduce la tăcere temerile. Salutul dumneavoastră este fatalmente influent, el vă dă putere asupra situației, nu neapărat asupra celeilalte persoane. Dar mulți oameni, simțindu-se prea neputincioși în existența lor, își vor exercita puterea mai degrabă asupra celorlalți decât asupra situațiilor.

Există diferite moduri de-a exercita puterea într-un simplu salut. Poți exercita puterea pornind de la o poziție de victimă: salutul depresiv care spune: „Ia-mă în grija ta, sunt atât de nefericit“; pornind de la o poziție persecutoare care spune: „Sunteți realmente lipsit de orice importanță și aveți interesul de-a vă supune mie“ sau pornind de la o poziție de salvator „Cum îți merge, biata mea micuță?“ care, departe de-a fi un mod de întâmpinare, este o manipulare, urmărind să îl facă pe interlocutor să se simtă victimă, astfel încât să poți apărea ca salvator.

Volumul vocii dumneavoastră exercită și el o presiune asupra interlocutorilor, deoarece toți oamenii se sincronizează spontan unii cu ceilalți. Timizii îi silesc pe ceilalți să ciulească urechile, să se aplece spre ei și să își îmblânzească vocea. Vorbind încet, timid, ei preiau de fapt controlul asupra celuilalt, care trebuie să se adapteze. Bineînțeles, fiecare își păstrează libertatea, iar când o necesitate sau o emoție domină persoana, tonul și volumul salutului acesteia vor reflecta mai mult starea ei interioară. Dar, în absența unei necesități imperioase sau a unei emoții, partenerul dumneavoastră vă va urma automat, doar dacă nu cumva nu poate să o facă. Relația se va resimți atunci de pe urma acestui fapt. Așa se face că, uneori, incomodăm o persoană încă de la primele cuvinte, fie pentru că o

constrângem prea mult dincolo de obiceiurile ei verbale, fie pentru că o obligăm să își micșoreze volumul vocii, ceea ce, dacă e dominată de nevoia de-a seduce, o poate umili. Dacă persoana răspunde păstrând o voce mult mai puternică decât a dumneavoastră, ea dă de înțeles astfel că nu e gata să angajeze o conversație reală cu dumneavoastră.

Puterea vocii indică și statutul dumneavoastră social. în salut se aude supunerea claselor sociale interiorizate, superioritatea claselor dominante sau disprețul intelectualului... Observați-vă un timp. Dați bună ziua în același fel spălătorului de geamuri, femeii de serviciu de la birou sau directorului de bancă? Să fii pur și simplu uman, să îi vorbești fiecăruia în același fel, de la om la om, și nu de la mască la mască, nu e chiar atât de ușor. Suntem impregnați de automatisme de supunere și de dominație, blocați în fricile și apărările noastre. Punerea în practică, în salutul dumneavoastră, a primei fraze a declarației drepturilor omului: „Toți oamenii se nasc egali în demnitate și în drepturi“ vă va face să creșteți în stima și afecțiunea anturajului.

Obiectivul saluturilor este deci de-a îl face pe celălalt să se simtă în largul lui, de a-l liniști în privința intențiilor dumneavoastră. Un pas în plus în această direcție, strângerea de mână, vă va permite să îi arătați celui din fața dumneavoastră că nu sunteți înarmat[8]. El va mai citi și multe alte lucruri. Să ne concentrăm asupra strângerii de mână.

STRÂNGEREA DE MÂNĂ VORBEȘTE

DESPRE DUMNEAVOASTRĂ

în adolescență, aveam foarte des mâinile umede și mi-era rușine. Nu știam că este un simptom de angoasă și o manifestare a

[8] Aceasta este originea strângerii de mână. Strângându-i mâna, verificăm că interlocutorul nu ascunde vreo armă în mână.

secrețiilor de hormoni, foarte firească la vârsta mea. Eram foarte timidă. Astăzi, s-ar spune că sufeream de fobie socială. Mă simțeam diferită de când mă știam, sau mai exact din grădiniță, de la debuturile mele dificile, cu copiii de vârsta mea. Astăzi, după ce m-am vindecat de timiditate și am petrecut ani întregi formând oamenii în spiritul asertivității, al afirmării de sine și al vorbitului în public, știu că, pentru ca ele să se usuce, e suficient să vorbești cu mâinile sau cel puțin să le desfaci, pentru a utiliza energia mobilizată.

într-un experiment, două grupuri privesc un desen animat. Primul grup povestește apoi filmul, cu mâinile libere. Celălalt grup trebuie să își imobilizeze mâinile sub fese în timp ce povestește.

Ceva mai târziu, celor două grupuri li se cere să rememoreze conținutul. Cei care își putuseră mișca mâinile memoraseră mult mai mult. Cu cât vorbiți mai mult cu mâinile, cu atât mai bine vă veți aminti și veți stăpâni conceptele. în realitate, inteligența noastră este profund ancorată în corp.

Faptul de-a vorbi cu mâinile nu vă ajută doar pe dumneavoastră, ci favorizează o mai bună înțelegere și asimilare de către public, deoarece, pe de o parte, prin intermediul neuronilor-oglindă, oamenii resimt ceea ce exprimați, iar pe de alta, fiindcă gesturile dumneavoastră punctează, subliniază anumite puncte, organizând discursul.

La acea vreme, însă, nu știam acest lucru și făceam ceea ce nu trebuia, adică îmi ascundeam mâinile! Astfel încât erau din ce în ce mai umede. M-am reîntâlnit cu o „amică de odinioară[9]“ din școala primară. Cum ne povesteam amintirile, mi-a mărturisit că pe atunci o impresionam. Păream să știu tot felul de lucruri și vorbeam bine, iar ea nu știa cum să mă abordeze. îi era teamă să nu pară neinteresantă în ochii mei, să nu știe ce să îmi spună. Drept urmare,

simțindu-se mai stânjenită cu mine decât cu ceilalți, bineînțeles, nu se prea apropia de mine, lucru pe care eu îl interpretam drept respingere.

[9] Regăsită prin site-ul www.copainsdavant.linternaute.com

Dacă ea e singura care mi-a spus-o, cu siguranță că nu e și singura care a gândit-o. Credeam că ceilalți nu sunt interesați de mine, nu îmi imaginasem niciodată că s-ar putea simți stânjeniți la contactul cu mine. în ce mă privește, nu înțelegeam prea bine plăcerea pe care fetițele o puteau avea dansând în cerc și preferam să vorbesc. Mă simțeam diferită, deci inferioară. La sfatul învățătoarei, care mă vedea plictisindu-mă, ba chiar dormind în clasă, deși aveam note bune, părinții mei m-au mutat la altă școală.

Prea marele decalaj social și intelectual dintre mine și ceilalți era scos în evidență. Problema reală nu era acest decalaj, ci absența de gestiune a mixtiunii sociale atât la nivel relațional, cât și la nivel pedagogic. Grupurile de distracție, o învățare a relației cu ceilalți și o pedagogie diferită, de tip Freinet, permițându-i fiecăruia să progreseze în ritmul său, mi-ar fi îngăduit să rămân cu acești copii și să mă integrez. Dar învățătoarea nu cunoștea aceste răspunsuri și nu avea, drept singură soluție, decât să îmi propună o schimbare a școlii.

în noua mea școală, așadar, am întâlnit copii care îmi semănau mai mult și cu care puteam discuta, dar am continuat să fiu timidă. Schimbarea mediului nu este suficientă pentru a te elibera de credințele proprii. Am luat deci cu mine sentimentul de-a fi dată deoparte și convingerea că sunt mai prejos de ceilalți. Umezeala mâinilor era în continuarea acestor sentimente de rușine și de inadecvare.

Mâinile nu sunt numai uscate sau umede, ele sunt calde sau reci, tari sau moi, active sau pasive. Ca psihoterapeut, sunt atentă la evoluția strângerii de mână a clienților mei. Ea urmează evoluția lor

emoțională și se afirmă odată cu căpătarea încrederii în ei înșiși și în viață.

Maud nu își dădea deloc seama că oferă o strângere de mână atât de moale și lipsită de consistență, încât interlocutorii ei credeau că exprima ceea ce era ea: o femeie moale și fără consistență. E destul de simplu să strângi mâna diferit și acest lucru schimbă total situația pentru interlocutorii dumneavoastră. Când

a fost atentă să strângă mâna ceva mai ferm, Maud a observat că oamenii au început simțitor să îi vorbească ceva mai tare, să se arate mai apropiați și s-a simțit mai respectată și apreciată. Făcuse șapte ani de psihanaliză fără să progreseze în relațiile sociale. Nimeni nu îi spusese vreodată că moliciunea strângerii ei de mână le dădea celorlalți informații eronate despre personalitatea sa. Desigur, fusese învățată în copilărie să nu se afirme prin intermediul mâinilor, cât și în ceea ce privește restul vieții sale, dar faptul de-a înțelege acest lucru nu era suficient. Această schimbare comportamentală, sursă de experiențe pozitive cu ceilalți, i-a schimbat viața.

Un studiu despre fermitatea strângerilor de mână și impactul lor asupra celuilalt a fost desfășurat în Statele Unite, la William Chaplin University of Alabama[10]. După ce au antrenat patru „evaluatori de strângeri de mână“, experimentatorii le-au impus ședințe intensive de strângeri de mână cu studenții. Aceștia din urmă credeau că veneau la teste de personalitate. Când le erau prezentați cei patru experimentatori separat, ei îi salutau firesc, strângându-le mâna. Evaluatorii apreciau apoi această strângere de mână notând extroversiunea, conștiința orientată spre celălalt, agreabilitatea, stabilitatea emoțională, deschiderea, expresia emoțională și, global, efectul pozitiv. De pe urma acestei experiențe, evaluatorii au conchis, după cum era de așteptat, că bărbații aveau strângeri de mână mai ferme decât femeile. Dar o mână fermă de femeie spune același lucru ca o mână fermă de bărbat? Ei bine, nu. Femeile evaluate de testele de personalitate ca libere, intelectuale și

deschise față de experiențe noi aveau o strângere de mână mai fermă și au făcut o impresie mai bună asupra evaluatorilor decât femeile care erau „mai puțin deschise“. Totuși, opusul era adevărat pentru bărbați! Cei mai puțin deschiși aveau o strângere de mână mai fermă. Bărbații au tendința de-a atinge mâna pentru a-și instaura dominația asupra celorlalți, îndeosebi asupra femeilor. Femeile sunt mai puțin fizice. Strângerea lor de mână fermă nu

[10] Revista Nature, 10 iulie 2000.

are ca obiectiv preluarea puterii asupra celuilalt. Ele sunt doar prezente față de ele însele. în mod obișnuit, se crede că femeile care se afirmă cu încredere „ca un bărbat“ fac o impresie negativă asupra acestora din urmă. Rezultatele acestui studiu arată clar că nu este adevărat, ci dimpotrivă. Vreți o avansare? Strângeți mâinile celorlalți cu fermitate, dacă sunteți femeie. Dar nu prea tare, dacă sunteți bărbat.

Fermitatea strângerii de mână își are deci importanța ei și, deopotrivă, direcția ei. Vi se întâmplă să simțiți încă din clipa salutului că între voi lucrurile „nu merg“. Creierul dumneavoastră se poate să fi observat mâna care tocmai vi s-a întins. întâi a urcat și apoi a coborât la loc ca să o strângă pe a dumneavoastră? V-ați simțit întâmpinat cu căldură. Mâna celuilalt, venită de jos, a urcat doar până în dreptul mâinii dumneavoastră? Primirea e mai nuanțată, mai rece. Nu sunteți întru totul bine-venit. Observați și postura capului: e ușor înclinat spre dreapta sau stânga? Dacă e exact în dreptul capului dumneavoastră, „în oglindă“, contactul e stabilit!

Mai sunt și mâinile care nu apucă decât vârful degetelor, făcân-du-te să rămâi cu o senzație de neîmplinire. Lipsește ceva. Nu te simți luat în seamă pe deplin. E un contact automat, superficial, un salut de

politețe. Angajarea mâinii exprimă și angajarea în relație. Atunci, dacă nu ați apucat decât falangele unei persoane, fiți atent la continuarea comunicării. Interlocutorul dumneavoastră nu a simțit presiunea mâinii dumneavoastră decât pe degete și riscă să deducă că vă investiți prea puțin sau să se simtă el însuși prea puțin investit[11]. Dacă nu acesta este mesajul pe care vreți să i-1 transmiteți, nu vă rămâne decât să corectați această impresie prin intensitatea comunicării.

într-unul dintre scheciurile sale, Coluche⁻ vorbește despre strângerea de mână pe un kilometru de peliculă. Dacă invitatul

[11] Gesturile noastre ne influențează gândurile tot atât de mult pe cât gândurile ne influențează gesturile. Totul este o buclă de feedback.

* Michel Colucci (1944-1986), cunoscut sub numele de Coluche, a fost un umorist și actor francez. S-a făcut cunoscut ca actor comic în spectacolele de music-hall, (n, red,)

său e foarte important, președintele republicii face să dureze mai mult strângerea de mână pentru ca toți fotografii și cameramanii să poată lua imagini bune. O strângere de mână foarte scurtă nu înseamnă neapărat că nu sunteți important în ochii persoanei, ci poate reprezenta stilul acesteia, rapid, implicat, și mai ales determinat în funcție de obiectivul întâlnirii. Persoana mai spune astfel că este mai centrată pe obiectivul de îndeplinit decât pe relație. O strângere de mână lungă permite transmiterea căldurii, a tandreței, a complicității... Ea este agreabilă și reconfortantă, când prietenia este împărtășită, și inconfortabilă când manifestă o nevoie afectivă, o așteptare, pe care nu o împărtășiți.

Felul nostru de-a strânge mâna s-a construit de-a lungul anilor și, cum se întâmplă rar ca ceilalți să ne facă observații, putem menține o strângere de mână cu totul inadecvată fără să ne dăm

seama. Când un client îmi strânge mâna gata să mi-o zdrobească sau, dimpotrivă, își abandonează mâna moale într-a mea, îl informez despre ceea ce resimt și ne ocupăm de strângerea lui de mână. Dacă o face cu mine, e probabil să o facă și cu alții, fără a-și imagina impactul pe care acest lucru îl are asupra interlocutorilor.

Schimbarea comportamentului față de ceilalți modifică automat reacțiile lor față de noi și poate să ne ajute considerabil să ne schimbăm convingerile. Să nu uităm niciodată că, dacă ceilalți ne resping sau nu ne acordă atenție în mod repetat, e probabil că noi suntem inconștient complici la această atitudine. Aducerea acestui fapt în conștiință ne poate permite să îndreptăm lucrurile. Poate că nu noi am creat situația, dar, dacă nu devenim conștienți de partea noastră de responsabilitate în menținerea ei, o întreținem.

NE SĂRUTĂM?

Una, două, trei, patru? „Eu dau două sărutări“ sau „aici, se dau trei sărutări“. Numărul săruturilor pe care le punem pe obrazul

celuilalt este identitar și cultural. Unul, ca în Belgia, în Finistère și Deux-Sèvres, care lasă întotdeauna, pentru mine, pariziancă de origine, al doilea obraz frustrat. Un sărut pe fiecare obraz, în regiunea pariziană și de altfel într-o bună parte a Franței. Trei în Cantal, Hautes Alpes, Héraut, și chiar patru pentru gurmanzii din Vendée, din Loire-Atlantique până la Meuse... Și în Corsica? Cinci! Chestiune de zonă, așadar, deși în fiecare provincie poți găsi câte puțin din toate. De fapt, în anumite regiuni domnește multă libertate. Ca în Vienne, de exemplu, unde nu există nicio majoritate, fiecare face asta după capul lui. Veți întâlni tot atât de multe persoane care vă dau una, două sau trei sărutări. în schimb, în Isère sau în departamentul Loire, 92% din nativi nu dau decât un

sărut! Ce uniformitate. După știința mea, nu există încă o analiză a acestor diferențe. Suntem în stadiul statisticilor[12].

Sărutările sunt atât de ritualice, încât și-au pierdut deseori sensul. Ne sărutăm din automatism. Adesea sărutările nimeresc în gol. Ele sunt mai mult sau mai puțin sonore și sunt rareori sărutări adevărate.

Cling! Ciocnirea ochelarilor! Obișnuința supunerii fiind tiranică, femeile au o tendință mai mare decât bărbații de a-și scoate ochelarii ca să se sărute. Nu numai ochelariștii se ciocnesc. Se întâmplă ca fiecare să se aplece în aceeași parte și să se pomenească față în față cu gura celuilalt. Jenă... Râsete... majoritatea dreptaci-lor se apleacă spre dreapta și pun primul sărut pe obrazul stâng al celuilalt. Dar și în privința aceasta se pare că regiunea influențează această ordine. „Aici, se sărută invers“, constatase fiica mea la puțin timp după ce ne mutaserăm în Sud.

Toate acestea nu sunt decât o chestiune de ritual. în Japonia, e mai bine să eviți orice contact fizic. Mulțumiți-vă cu o plecăciune de la distanță. îmi amintesc de privirea plină de panică și de jenă a acelei tinere japoneze pe care am reîntâlnit-o în piața din fața unui templu. Ne întâlniserăm cu câteva zile în urmă și ne simpatizasem

[12] Puteți consulta harta și vota pe http://combiendebises.free.fr

muLt. Văzând-o acolo, mă repezisem spre ea cu înflăcărarea celor optsprezece ani și o îmbrățișasem cu căldură. Pe atunci nu știam încă să dau bună ziua! Era împietrită. Ceva mai multă prezență în privirea mea și puțină respirație conștientă mi-ar fi permis să evit să o bruschez așa. în Statele Unite oamenii nu își freacă obrajii, ci se cuprind de umeri dându-și un hug[13] zdravăn.

A STRÂNGE ÎN BRAȚE

Hug-ul constă în a te lua fără ezitare în brațe. E un salut corp-la-corp, mai mult sau mai puțin călduros. Așa cum există sărutările adevărate și sărutările date fără implicare, există și hug-ul cald, frățesc și superficial, ritualic, fără căldură.

Dar acest hug nu e cumva vechea noastră strângere în brațe[14]? Hug, cuvânt intraductibil, care ar trebui tradus prin „a îmbrățișa“, „îm-bră-țișa“, „a lua în brațe“. Se spune deseori „te îmbrățișez“, când de fapt ne mulțumim cu un sărut furtiv, abia atingând obrazul. A îmbrățișa înseamnă a lua în brațe, a strânge la piept. Mai mult, a-ți lua răgazul de-a simți inima celuilalt bătând lângă a ta.

La origine, îmbrățișarea era o ceremonie în cursul căreia un supus era uns cavaler. Grégoire de Tours scrie că regii Franței îi sărutau pe cavaleri pe obrazul stâng, rostind cuvintele următoare: „în numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh“, apoi îi loveau ușor cu latul săbiei pe umăr (col, „guler“, de unde a provenit „accolade“), în zilele noastre, o îmbrățișare sinceră înseamnă că te lipești de

celălalt, piept la piept, într-o îmbrățișare frățească.

„Trei hug-uri pe zi țin medicul la distanță“, spun americanii. Ele nu înlocuiesc merele[15], dar cu siguranță că e adevărat.

[13] îmbrățișare (engl.) (n.t.)

[14] în franceză, „accolade" (n.t.)

,s Aluzie la dictonul francez „Trei mere pe zi țin medicul la distanță".

De câțiva ani se dezvoltă un curent original, free hugs sau „mângâieri gratuite“[16]. Se pare că mișcarea a pornit din Atlanta, Statele Unite. Bărbați și femei arborează pancarte Tree hugs și își deschid brațele trecătorilor. Conceptul, difuzat prin YouTube, a stârnit numeroase inițiative în lume, ajungând până în China, unde tradiția de-a nu te atinge este totuși foarte vie. Indiferent că este

vorba de SUA, Brazilia, Italia, Franța sau Germania, ideea este să împărtășești câteva clipe de căldură umană. Unii găsesc acest lucru simpatic, agreabil sau nostim, alții sunt foarte tulburați: nu au fost niciodată luați așa în brațe. Persoanele în vârstă plâng; în viața lor cotidiană, nimeni nu îi mai atinge. E așa de bine să fii îmbrățișat!

Se știe astăzi că starea de bine resimțită nu este doar „psihologică“. Contactul fizic reduce ritmul cardiac, destinde. Faptul de-a fî atins declanșează secreția de ocitocină, un hormon antistres, anti-durere, atât de minunat încât e numit și „hormonul fericirii“. De când a fost identificat, oamenii de știință continuă să descopere tot ce face el pentru noi: reduce ritmul cardiac, calmează reacția de stres, potolește durerea, mărește capacitatea de apărare a organismului și declanșează o senzație de bine. Numai lucruri bune!

Contactul fizic este necesar creșterii, e o nevoie esențială. în unitățile denumite Cangur, din maternități, copiii născuți prematur sunt puși, goi, pe pieptul părinților. S-a demonstrat că această atingere corp-la-corp nu numai că putea înlocui incubatorul, ci că era și mult mai eficace[17]. Prematurii prezintă o greutate cu 47% mai mare atunci când sunt masați[18]. Contactul dă siguranță și permite introiectarea siguranței interioare.

Contactul fizic, mângâierile mențin legătura. Când un bărbat și o femeie se îmbrățișează, se mângâie, fac dragoste sau doar

[16] http://www.calins-gratuits.com

” Suntem îndreptățiți să ne întrebăm despre motivele pentru care practica aceasta nu este mai generalizată în maternități.

[18] Arte: contact/massage, ora 19,27 iulie 1996.

pălăvrăgesc liniștiți, ei eliberează ocitocină, hormonul atașamentului. Cuplurile care se ating dăinuie mai mult.

Totuși, chiar dacă face bine, chiar dacă toți oamenii au o nevoie profundă de atingere, nu tuturor le place să fie atinși. Unii se tem tocmai de această descărcare de ocitocină care îi face „moi“. Ei au muncit din greu să ridice metereze împotriva propriilor emoții, și-au construit o carapace solidă ca să nu le simtă lipsa, s-au obișnuit cu tensiunile lor până într-atât, încât le recunosc ca făcând parte din ei. Ocitocină amenință vizibil acest frumos echilibru. Ea relaxează tensiunile, deci riscă să elibereze emoțiile reținute. Acesta este motivul pentru care oamenii plâng când sunt luați în brațe. Sistemul lor nervos parasimpatic declanșează lacrimile, care se eliberează în sfârșit! Dar înainte de-a îndrăzni să plângă, a trebuit ca ei să se bată cu această emergență de „sensibilitate“, deoarece au de-a face cu o interdicție puternică ce trebuie depășită.

„Nu sunt pupăcioasă“, spune Laurence. Dacă nu îi plac nici sărutările, nici mângâierile, e pentru că, odată cu contactul, ies la suprafață tot felul de emoții vechi. Nici cu copiii ei Laurence nu e „calină“. A avut niște părinți foarte reci, care erau ei înșiși foarte puțin calini. A trăit foarte rar experiența de-a fi luată în brațe. Contactul fizic intim îi stârnește teama. Când e luată în brațe, ea se simte cuprinsă de un sentiment de nesiguranță, simte un ghem în stomac, se încordează din tot corpul ca să evite să simtă. Contactul fizic este foarte amenințător pentru ea. „Dacă simt plăcere când sunt mângâiată, înseamnă că e ceva bun, or, dacă o mângâiere e bună pentru mine, de ce părinții mei nu m-au mângâiat?“ E mai bine să își spună că mângâierile nu sunt bune ca să păstreze o imagine pozitivă a părinților. Dacă e ușor să incriminezi un părinte iubitor, să îi denunți greșelile și să îți exprimi față de el furia provocată de nedreptăți sau frustrări, e mult mai greu, paradoxal, să îl incriminezi pe cel care nu a știut să ne dea lucrurile de care aveam nevoie. Idealizarea părintelui, instaurată de psihism în scopul de-a nu ne simți prea rău și de-a nu ne fi prea teamă, împiedică contactul cu adevărul.

Pe deasupra, copilul cu carențe are tendința de-a lua asupra lui suferințele părinților. Laurence a înțeles corect, deși confuz, că, dacă

mama ei nu îi oferise tandrețe, e fiindcă ea însăși nu o primise. Ea nu îndrăznea să îi ceară această tandrețe mamei sale, de teamă să nu trezească durerile vechi pe care le bănuia. în spatele tensiunii, a răcelii și/sau rigidității părinților ei, ea simțea nesiguranța lor. Și la fel ca noi toți, nu suporta să își vadă părinții în nesiguranță. Atunci s-a făcut că ea crede, ca și ei, în soliditatea lor, și-a stăpânit necesitatea și lacrimile și a ridicat un zid între ea și ceilalți. Când un individ, fie el și soțul ei, amenință să dărâme acest zid, ea își simte corpul oscilând între urlet și paralizie. încercați să luați în brațe un copil mic cu carențe de contact și o să vedeți că începe să țipe. Căldura dumneavoastră e amenințătoare pentru el, deschizând calea spre prea multe suferințe. Contactul declanșează durere fiindcă eliberează tensiunile care mențineau refulate durerea, teroarea, furia. Când îl luați în brațe, toate aceste emoții urcă din nou, amestecate, la suprafață. Ca ultimă tentativă de-a se apăra de aceste afecte, copilul poate să se arate violent. Faptul că-și vede elanurile de tandrețe refuzate cu furie, ba chiar cu violență de către copii e un lucru deseori foarte destabilizam pentru îngrijitoarele debutante din orfelinate.

La 70 sau 80 de ani, mama dumneavoastră poate că nu va îndrăzni să țipe dacă o luați în brațe, dar intensitatea țipătului va fi acolo, în interiorul ei. Rigiditatea ei va fi pe măsura nevoii de-a reprima durerea, teroarea și furia.

Ținând cont de intensitatea a ceea ce se declanșează când iei în brațe pe cineva, e mai bine să îi ceri voie să o faci. Acel „Pot să vă îmbrățișez?“ are funcția de-a oferi persoanei căreia i se simte rezistența cele câteva secunde care îi sunt necesare pentru a se pregăti. Ea are atunci răgazul de a-și încorda mușchii feței înainte de-a vă oferi obrazul. Ea are nevoie să pună un meterez în interiorul ei pentru a nu lăsa să pătrundă prea adânc valul de căldură și de plăcere. Știința nu ne mai lasă să spunem că „nu e bine să iei un copil în brațe“. Dimpotrivă, știm ce factor important de sănătate

este atingerea, și asta la toate vârstele. Dacă unii se mai tem încă puțin sau mult de ea... să îi ajutăm să se descotorosească de aceste temeri. Să îndrăznim hug-ul zâmbind!

Și asta cu atât mai mult cu cât experimentele psihologilor sociali au arătat că gestul de-a atinge brațului cuiva, când îi adresezi o rugăminte, sporește considerabil șansele de a-i obține acordul!

LIMBAJUL CORPULUI

Există tot felul de cărți care oferă cheia gesturilor. Ce înseamnă când îmi pun mâna dreaptă peste cea stângă? Și când îmi pun piciorul așa? E fascinant să observi că aceste cărți ar putea avea efectiv dreptate. Că atunci când mâna dreaptă stă peste stânga, asta înseamnă că suntem gata de acțiune, în timp ce dacă mâna stângă o acoperă pe cea dreaptă, suntem mai degrabă atenți la noi înșine și/sau ne protejăm. Dar, dacă observăm o vreme, vom remarca că ne punem alternativ mâna stângă peste cea dreaptă și invers. Poziția mâinilor se adaptează circumstanțelor. E imposibil să deduci astfel ceva despre un caracter mai mult sau mai puțin activ sau închis.

Gesturile ne trădează gândurile și emoțiile. Ticurile — atingerea repetată a părului, a nasului, a urechilor, trecerea mâinii peste gură — ne ajută să ne calmăm angoasele, dar au fatalmente și un impact asupra celorlalți, care ne privesc.

Institutul de etologie de la Universitatea din Viena[19] a demonstrat că liderii ocupă mai mult spațiu în jurul lor, întinzându-și picioarele și făcând mișcări ample din brațe. De aici și până la a interpreta că o persoană care face gesturi largi este un dominant în ierarhie nu e decât un pas, pe care toți îl fac ușor, fiindcă e inconștient. îndrăzniți deci să faceți gesturi largi și nu numai că palmele nu vă vor mai transpira, dar veți fi și ascultat și respectat!

[19] Citat de revista Cerveau et Psycho, nr. 23, p. 26.

Să te simți bine în pielea ta te ajută să îți faci prieteni. Ceilalți se simt bine cu dumneavoastră fiindcă vă mișcați la fel ca ei. Corpul dumneavoastră transmite, fără cuvinte, că sunteți mulțumit sau trist, bine dispus sau nu, rezervat sau implicat, încrezător sau nervos, tandru sau sec, interesat sau nu... El exprimă atenția sau disprețul

dumneavoastră față de ceilalți. Vorbiți prin corpul dumneavoastră, așa că măcar să o faceți conștient.

în SUA, niște cercetători[20] au făcut o anchetă în restaurante, cerând unui număr de circa 30 de chelneri și chelnerițe fie să se aplece către client când luau comanda, fie să stea drept. în rest, trebuiau să se comporte ca de obicei. Au fost observați aproape 10.000 de clienți. Cercetătorii au calculat procentul mediu de bacșișuri lăsate în funcție de postura adoptată de chelneri și chelnerițe. Când chelnerul se apleacă pentru a lua comanda, el își vede câștigurile crescând cu aproape 15%, ceea ce nu este neglijabil, într-adevăr, în Statele Unite bacșișurile chelnerilor și ale chelne-rițelor reprezintă 70% din salariul lor.

Corpul dumneavoastră, fără să fiți conștient de acest lucru, induce reacțiile celorlalți față de dumneavoastră. Nu mai acuzați fatalitatea, răutatea celorlalți... Ceea ce vi se întâmplă se află poate sub controlul dumneavoastră mai mult decât vă place să o credeți.

ZÂMBIȚI

E o realitate, zâmbetul dumneavoastră influențează inconștient anturajul. Un studiu a arătat că dacă o chelneriță arbora un zâmbet deschis, primea bacșișuri categoric mai mari decât dacă nu făcea decât să schițeze un zâmbet.

Zâmbetul vă face bine, le face bine celorlalți și face bine relațiilor dumneavoastră. Cu atât mai mult cu cât este în general

[20] Experiența lui Davis & al. 1998, citat de Cerveau at Psycho, nr. 23, p. 26.

comunicativ. E greu să nu zâmbești ca răspuns la zâmbetul altuia. Acesta este motivul pentru care indivizii terorizați de conflicte vă

zâmbesc, mai ales când vă anunță lucruri dificile, ca pentru a vă îmbuna. Nu e ceva conștient. Ei nu caută să vă manipuleze. Dar, de îndată ce apare amenințarea unei certe, își pun un zâmbet pe față. E greu să le rezistați! Când Marie își exprimă furia față de soțul ei, el răspunde zâmbind. Marie se simte judecată, are impresia că Octave nu își dă seama de gravitatea situației, ba chiar o disprețuiește. Lui Octave însă, pur și simplu îi este greu să nu zâmbească, deoarece detestă conflictele și își dezarmează în acest fel agresorii. Marie e degeaba exasperată de zâmbetul lui Octave, că tot nu se poate împiedica să zâmbească la rândul ei. Octave câștigă de fiecare dată, dar nu e decât o victorie superficială. Marie se simte manipulată, acumulează o ranchiună care nu vestește nimic bun pentru viitorul cuplului. Zâmbetul de apărare este deci o armă redutabilă, care trebuie utilizată cu moderație, în caz contrar amenințând să ne deterioreze relațiile în timp.

Adevăratul zâmbet însă trebuie utilizat fără nicio moderație!

LIMBAJUL ÎNFĂȚIȘĂRII

Violonistul virtuoz Joshua Bell, care colecționa premiile cele mai prestigioase — printre care Avery Fisher Prize — idol al muzicii clasice, a dat un concert la Washington, în indiferența generală. „Am fost nervos, era greu de suportat să fiu ignorat așa! Mă așteptam întrucâtva, dar nu mi-a căzut totuși bine. Cântam cât de bine puteam și oamenii treceau fără să-mi arunce o privire." Ce anume a făcut ca publicul să fie surd la muzica acestui minunat violonist?

Pe 30 septembrie 2008, schimbându-și fracul cu niște blugi, un tricou și o șapcă de baseball, dar păstrându-și Stradivarius-ul autentic în valoare de 3,5 milioane de dolari, Joshua Bell coborâse

să cânte în metroul din Washington. După 43 de minute de cântat la vioară la ora de vârf, nu câștigase decât 32 de dolari[21]. Fără decorul unui concert clasic, oamenii nu l-au recunoscut, dar, în primul rând,

nu au auzit frumusețea acordurilor. Purta costumul unui muzicant de stradă, așa că nu era decât un muzicant de stradă!

Deși nu haina îl face pe om, ea influențează totuși notabil reacțiile anturajului față de noi! Și, dacă Joshua Bell nu își pierde calitățile de violonist schimbându-și hainele, este totuși evident că o femeie nu este aceeași dacă se îmbracă în rochie lungă de seară sau în blugi și tricou și un bărbat nu este același bărbat dacă se îmbracă în frac sau în pantaloni reiați de catifea. Chiar și lenjeria noastră intimă, deși nu se vede, are o influență asupra noastră! Dacă poartă o lenjerie seducătoare, o femeie nu are aceeași atitudine față de bărbați ca atunci când poartă un sutien de sport. Imaginile asociate cu aceste veșminte, dar și confortul sau inconfortul lor — tocurile-cui nu pot fi uitate ușor — ne modifică relația cu sine și cu ceilalți.

Le dăm celorlalți mii de informații despre noi înșine și despre tipul de relație pe care îl vom stabili cu ei prin atitudinea noastră, dar și prin înfățișare. Hainele noastre nu sunt doar haine, ci și un limbaj. Le vorbesc celorlalți. Adam ar avea de câștigat dacă ar stăpâni această limbă și ar verifica astfel că ceilalți înțeleg clar ce vrea el să comunice. Adam caută de lucru, dar nu e pregătit să își modifice aspectul vestimentar. „Sunt așa cum sunt, nu am de gând să mă prostituez.“ Ce cuvinte tari! Când, de fapt, nu e vorba decât de-a adopta un limbaj pe care ceilalți să îl poată înțelege, cu care să se poată identifica. Fără să poarte uniforma întreprinderii, afișarea unei prea mari distanțe față de codurile mediului respectiv va semnala angajatorului că refuzați să aparțineți grupului. Hainele dumneavoastră spun uneori contrariul a ceea ce ați vrea să spuneți!

Soizic nu se place pe sine. Drept urmare, ea are tendința de-a nu fi prea atentă la aspectul ei. Se îmbracă doar ca să se îmbrace,

” Experiment organizat de Washington Post.

fără să caute să fie drăguță, din moment ce oricum se consideră urâtă. Ochii celorlalți nu exprimă, așadar, admirație. Ea își spune că alte lucruri sunt importante... și se închide singură în această imagine negativă.

Juliette este o femeie de patruzeci și doi de ani, dar arată de mult mai puțini. Văzând cele două codițe mici care îi saltă în jurul capului, eziți să o consideri adultă. în fața situațiilor, ea pare a spune: „Nu e vina mea, n-am făcut nimic". Aspectul ei trimite mesaje mediului, care îi răspunde luând-o în grija sa. După care Juliette e disperată că nu e luată în serios. Pare superficial și nedrept să dai o asemenea importanță unei pieptănături. Dar e chiar atât de anodin?

Cu prilejul unui experiment[22], niște subiecți care refuzau întru totul ideea că pot evalua diferit o femeie cu părul scurt de una cu părul lung au fost puși în fața evidenței. Câteva femei au fost fotografiate cu părul lăsat liber și purtând haine feminine sau cu părul strâns și îmbrăcate într-o ținută foarte sobră. Fotografiile au fost adăugate unor dosare riguros identice. Candidatele sobre s-au bucurat de o preferință categorică. Aceeași experiență cu bărbați îm-brăcați sobru sau relaxat a dat un rezultat identic. Această lege a aspectului pare să se manifeste în egală măsură la școală și în toată societatea. Un copil prost îmbrăcat va fi considerat mai puțin performant din punct de vedere școlar. Femeile care poartă ochelari sunt percepute ca fiind mai inteligente. Ochelarii fac inteligența și haina îl face pe om!

Hainele sunt un semn de apartenență. Să te îmbraci foarte diferit înseamnă „Nu sunt,ca voi" și chiar „Nu vreau să semăn cu voi". Suntem înclinați să ne placă ceea ce ne seamănă. Experiențele psihologice au arătat că noi considerăm mai competente persoanele al căror prenume are aceeași inițială cu al nostru. Cu cât ne putem identifica mai mult, cu atât ne simțim mai apropiați, cu atât avem mai multă stimă spontană pentru persoana respectivă.

[!!] Revista Cen/eae el Psyeho, nr. 4.

Din cauza neuronilor-oglindă, dacă doriți ca celălalt să vă aprecieze, e necesar ca el să se poată imagina cu aceleași haine ca dumneavoastră. Dacă este incapabil să le poarte dintr-un motiv sau altul, vă va judeca mai puțin pozitiv.

Stilul vestimentar, pieptănătura, machiajul sunt niște limbaje pe care le confundăm uneori cu o definiție a identității noastre. La un interviu de angajare avem de câștigat dacă ne îmbrăcăm după normele angajatorului. în alte situații, revendicarea unei originalități este mai adecvată și ne poate chiar ajuta să rezistăm presiunii celorlalți, ajutându-ne să ne amintim că suntem diferiți.

Totul se hotărăște în primele clipe ale unei întâlniri. Atitudinea, vocea, gesturile, privirea, totul își are importanța sa și îi trimite semnale interlocutorului. De ce să lăsăm aceste minute prețioase la dispoziția inconștientului, care profită pentru a ne invita să repetăm fără încetare aceleași scenarii relaționale?

în relațiile umane, e Inutil să îl acuzăm pe celălalt, totul e sistem și bucle de feedback. Convingerile noastre, prejudecățile noastre joacă un rol primordial în felul în care îl abordăm pe celălalt. Devenind conștienți de partea noastră de responsabilitate și modificând parametrii atitudinii noastre față de ceilalți, distanța proxemică sau strângerea de mână, putem schimba felul în care ne privesc ceilalți și, deci, relațiile noastre cu ei.

Să încetăm să mai fim obiecte în relațiile noastre. Să devenim subiecți. Să învățăm să ne centrăm pe noi înșine sau pe ceilalți, deliberat, și nu în scop de protecție sau pentru a-i domina. E suficient un scurt răgaz de precontact: să privești, să respiri, pentru a lăsa neuronii-oglindă să se sincronizeze și să ne dirijeze expresia.

0 privire, un zâmbet, un cuvânt nu sunt niciodată superflue, ci sunt tot atâtea gesturi de igienă socială. A pune puțină conștientizare în raporturile noastre cotidiene cu oamenii cu care ne intersectăm poate să schimbe viața noastră și pe a celorlalți.

Capitolul 2

Ce spui după bună ziua?[23]

[23] Titlul unei cărți excelente de Eric Berne, psihiatru, creator al Analizei Tranzacționale,

Eric Berne, psihiatru și psihanalist austriac emigrat în Statele Unite, inventator al Analizei Tranzacționale și autor al unei cărți de la care am împrumutat titlul acestui capitol, propunea această intrare iscusită în materie: ați fost în Etiopia?

Din două, una, dacă interlocutorul dumneavoastră vă răspunde „nu“, aveți un punct comun: nici dumneavoastră, nici el nu ați călcat în Etiopia. Iar dacă a fost, atunci puteți să îl rugați să vă povestească ce a văzut acolo, se va simți valorizat și veți avea un subiect de conversație.

Ce se întâmplă apoi? Aici se află aventura umană. Pentru a analiza mai bine raporturile noastre cu ceilalți, Eric Berne a distins șase feluri de-a ne structura timpul în relație cu ceilalți. Ritualul, care permite intrarea în relație înfruntând minimul de risc personal. Divertismentul, momentul acela când vorbim despre vreme, fotbal, gătit sau politică, doar pentru a face un schimb de opinii, a omorî timpul și a te simți bine împreună cu celălalt. Este o fază necesară pentru a verifica dacă ne potrivim suficient cu persoana și dacă vrem să mergem mai departe în relație. Divertismentul nu este chiar atât de anodin, ci permite să te dezvălui și să îl descoperi pe celălalt. Să vorbești despre una și despre alta permite reducerea angoasei date de întâlnire. în termeni de implicare, urmează activitatea. Fiecare este centrat pe sarcina pe care o are de îndeplinit. Există obiective, situația este deci structurată, fiecare știe din ce motiv e aici și ce are de făcut, ceea ce menține angoasa la un nivel acceptabil. Angoasă? Ce e totuși cu angoasa asta care ne apasă când suntem față în față cu celălalt? Cu toții aspirăm la

intimitate, acest raport autentic de la inimă la inimă, însă, doar dacă nu suntem „iluminați“, precum Isus sau Buddha, ne rămân fiecăruia câteva frâne în calea deschiderii sufletului. A trăi intimitatea înseamnă a fi autentic, a te arăta așa cum ești. Acest lucru necesită să fii eliberat de orice teamă de judecată, de convingerile despre sine și de proiecțiile asupra celuilalt... Bineînțeles, cu toții avem scurte ferestre în cursul cărora trăim această calitate relațională care este intimitatea, dar chiar și în sânul familiei nu era neapărat un lucru obișnuit. Și, la drept

vorbind, să îndrăznim să ne expunem celuilalt fără mască, doar să fim, fără a încerca să ne ascundem fragilitățile sau slăbiciunile, fără a încerca să ne punem în postura cea mai avantajoasă... asta poate fi destul de intimidant, ba chiar terorizant.

Atunci, ce să facem ca să obținem suficiente contacte sociale fără a ne asuma riscul intimității? Trebuie să ne controlăm relațiile, să prevedem deznodământul schimburilor de idei. Descrise și ele de Eric Berne, jocurile psihologice sunt niște jocuri de putere care urmăresc schimbul de idei fără a înfrunta vreun risc, deoarece păstrăm controlul asupra situației. Studiul jocurilor ar necesita o carte întreagă, așa că vă trimit la lucrarea lui Eric Berne, Des jeux et des hommes (Jocuri și oameni)[24].

Intimitate nu înseamnă neapărat să fii gol într-un pat cu cineva, ci un contact autentic de la inimă la inimă. De altfel, se poate „face dragoste“ în mod ritualic, în fiecare sâmbătă seara, ca mod de a-ți petrece timpul: „Uite, nu ne putem uita la televizor, că s-a stricat“. Sau ca o activitate, în scopul de-a procrea sau chiar pentru a-ți menține cuplul sănătos. Se poate face dragoste jucând un joc, ca persecutor: „Mă servesc de tine“, sau ca victimă: „Trebuie să trec prin asta, n-am încotro“, sau chiar ca salvator: „O fac pentru tine, fiindcă știu că ai nevoie“. Sau în intimitate, adică fiind în contact real cu sine și cu celălalt. Bineînțeles, gustul dragostei nu este același!

înainte de-a face dragoste, există câteva preliminarii. Să aruncăm o privire peste aceste intrări în materie care sunt ritualurile și petrecerea timpului, după care ne vom întoarce la intimitate.

CUM VĂ MERGE? ■

„Cum vă merge cu scaunul?" era formula completă folosită îndeosebi la Curtea Franței în secolele al XVI-lea și al XVII-lea. Medicina

[24] Stock.

acorda o mare importanță calității scaunului și urinelor și e clar că granițele intimității nu erau aceleași ca astăzi. Când ni se pune întrebarea „Bună ziua, cum vă merge?", nu facem cu adevărat o anchetă și nu ne așteptăm, ca în secolul al XVI-lea, ca persoana să ne vorbească de culoarea excrementelor sale. „Bună ziua, cum vă merge?" nu așteaptă de fapt alt răspuns decât „Bine, și dumneavoastră?" Sunt niște fraze ritualice care permit schimbarea câtorva unități de recunoaștere în plus față de simplul „bună ziua". îi dați ceva mai multă atenție celuilalt. Fiți atent la reciprocitate, adică la echilibrul semnelor de recunoaștere schimbate de o parte și de alta. Vi se întâmplă să vă simțiți agresat de oameni care vă spun „bună ziua, cum vă merge...", să vă simțiți obligat să începeți o conversație pe care nu o doriți? Unele persoane, nu prea sigure de sine, căutând să facă în așa fel încât să fie adoptate, nu știu să măsoare cantitatea de unități de semne de recunoaștere și dau prea multe semne, dezechilibrând relația. Ele se implică mai mult decât o justifică situația. Asta se cheamă „picior în gură", în relație cu tehnica numită „picior în ușă", pe care o folosesc vânzătorii la domiciliu ca să vă vândă o enciclopedie: își strecoară un picior în pragul ușii, împiedicându-vă să o închideți.

Ritualurile sunt foarte importante. Ele îi exasperează pe unii, care văd în ele o lipsă de autenticitate. în realitate, ele sunt semnele pe care ni le trimitem unii altora pentru a spune dacă vrem să intrăm în relație sau nu. Aceste ritualuri sunt niște coduri sociale care îi transmit celuilalt că își are locul lui, care îl confirmă în existența sa. Ele sunt totodată și niște modalități de-a sparge gheața.

„A sparge gheața“[25]: termenul subliniază cât de dificilă este întâlnirea dintre doi oameni. Când doi oameni se întâlnesc, mai întâi se instaurează gheața. Fiecare se simte cuprins de o tensiune

[75] Există două origini posibile pentru această expresie. Ea se referă la momentul în care oamenii spărgeau gheața iarna ca să se spele la cișmea, în timp ce tot grupul era adunat, aproape dezbrăcat, ca să își țină de cald, sau la faptul de-a sparge oglinda: a înceta să te focalizezi pe propria ta imagine, interesându-te de ceilalți,
E adevărat sau nu? în orice caz, e nostim! Găsit pe http://xeteras.free.fr?/m=2OO310

ușoară. Gheața îi face să înțepenească. Cei doi sunt interziși... până când unul dintre ei fie se îndepărtează, fie sparge gheața.

De îndată ce o persoană vorbește, ea se teme mai puțin. Știind acest lucru, pentru a-i face pe ceilalți să se simtă în largul lor, pentru a diminua stresul când suntem doi care așteptăm autobuzul sau pe profesor într-o sală goală, e de ajuns să rostim câteva cuvinte: „Ce frumos e afară, e cald...“; „Așteptați de mult?“ O afirmație care numește experiența dumneavoastră comună urmată de o întrebare care să îl ajute pe celălalt să ia la rândul lui cuvântul. Discuția în jurul vremii permite pur și simplu să vorbești cu celălalt. Nu conținutul e interesant, ci faptul de-a schimba câteva cuvinte fără a-ți asuma vreun risc afectiv. Comentariile despre vreme nu sunt importante, ele doar ne îngăduie să simțim cât de mult împărtășim aceeași

experiență, ceea ce ne face să ne simțim ca aparținând unui grup comun.

„Nu-mi plac banalitățile“, declară sus și tare Bernard. Da, numai că uite, ele sunt cele care ne permit să intrăm în relație.

CONVERSAȚIA UȘOARĂ

Apoi se instaurează o conversație mai amănunțită, dar tot destul de impersonală. Se vorbește despre o emisiune de la televizor, de fotbal, de mașini, de bucătărie, de știrile zilei, de tot și de nimic... E omorârea timpului. Vorbești ca să începi să te situezi, să identifici puncte comune, să găsești puncte de acord. Conversația ușoară nu e apreciată de toți. Ea este lesne devalorizată de intelectualii care nu vor să se coboare la a vorbi frivolități, cum ar fi vremea... Cauza nu e decât teama lor de intimitate. în realitate, este un moment foarte important. Este conversația cu persoane cu care împărtășim un moment, discuția cu colegii, cu vânzătorii. Este un timp necesar pentru a schimba semne de recunoaștere și a vedea dacă vrem să mergem mai departe. Conversația ușoară este

o artă. Să vorbești de una și de alta nu e chiar atât de simplu pentru toți.

Ce să ne spunem? Luce nu știa niciodată despre ce să vorbească. Atunci când un coleg îi spunea: „Bună, ce mai faci? Ai avut un weekend plăcut?“ ea răspundea laconic „Da, foarte plăcut“. Și conversația se oprea aici. își invidia colega, pe Constance, care, în fața aceluiași „Salut, ce mai faci? Ai avut un weekend plăcut?“ începea să vorbească despre năzbâtiile copiilor ei și dădea nenumărate detalii despre meniul prânzului de duminică.

Luce se temea mai presus de toate de întrebarea fatidică: „Ce mai e nou?“ Nu avea nimic „nou“ și nici prea interesant de

oferit interlocutorului ei. Constance, pornind de la ipoteza că orice putea fi interesant, avea întotdeauna o anecdotă de povestit. Și avea dreptate. Toți o plăceau pe Constance fiindcă știa ce să spună și mai ales cum să o spună. Dacă stăteai să o asculți, vedeai că nu spunea nimic prea original, dar dădea o mulțime de detalii și asta făcea ca tot ce spunea să fie pasionant. Ascultând-o, vedeai literalmente fețele copiilor ei, atitudinile lor, culoarea cerului, aproape că simțeai mireasma pădurii când povestea cum fuseseră la cules ciuperci și îți ploua în gură auzind-o cum vorbește despre sufleul făcut de bunica ei.

Luce nu spunea nimic deoarece i se părea că în viața ei zilnică nu există nimic care să iasă din obișnuit. Constance înțelesese că tocmai obișnuitul e pasionant, pentru că fiecare se poate identifica cu el. Totul poate fi interesant deoarece face parte din experiența umană. Și când povestiți o anecdotă, nu treceți detaliile sub tăcere, fiindcă tocmai asta îi interesează pe oameni — detaliile, deoarece le îngăduie să vadă, să simtă, să pipăie...

Aline nu prea vorbește nici ea, plângându-se că nu are memorie. Acestea este motivul, crede ea, pentru care are conversații atât de reduse. Nu își amintește ce a citit în aceeași dimineață în ziar sau ce a auzit în ajun la televizor. Numele regizorului filmului pe care tocmai l-a văzut îi scapă... Aline îi admiră pe cei care au atâtea detalii de povestit. în realitate, ea confundă cauza și consecința.

Faptul de-a nu memora nu e o cauză a dificultăților ei de-a vorbi, ci o consecință. Procesul de memorare se declanșează în funcție de un proiect. Persoanele care au obiceiul să vorbească mult memorează mai bine, deoarece când văd sau aud o informație sau un banc, creierul lor întrezărește posibilitatea de-a o utiliza. Ele se văd deja pe cale de-a îi povesti lui Marcel sau lui Florence... Bineînțeles, procesul este inconștient, dar creierul memorează informația fiindcă are un proiect. O persoană care vorbește puțin cu ceilalți nu își face proiectul de-a povesti. Când creierul ei aude informațiile, el nu le asociază cu o perspectivă de-a le utiliza, ci le uită. în realitate, nu

uită de tot. De altfel, persoana va fi deseori surprinsă: „Dar o știam, de ce nu m-am gândit?“ Informația nu era disponibilă deoarece nu era asociată cu un proiect.

Ceilalți nu caută să ne judece de la bun început ca fiind intere-sanți sau nu, nu ne evaluează cultura, ci văd dacă se simt bine cu noi sau nu. într-un cuvânt, singura lor problemă este de-a ști dacă contactul cu noi va fi plăcut pentru ei.

Umplerea timpului este o sursă de contact cu ceilalți și de stimă de sine. Nu este numai o evitare a angoasei, chiar dacă luând cuvântul îl ușurați instantaneu pe celălalt, care nu știa ce să facă și nici cum să se comporte. Puteți să faceți din acest gest un moment plin de sens, permițându-i persoanei nu numai să se simtă bine, ci să se valorizeze. Da, aveți această putere! Trebuie să scoateți din celălalt ce poate da, indiferent că el știe sau nu că are așa ceva înăuntru. în privința umplerii timpului, nu conținutul este foarte important. Cel mai important e să fii împreună cu celălalt. Banalitățile liniștesc, dau siguranță. Toată lumea poate participa. Trebuie ca toți să fie acolo unii pentru ceilalți.

Vă plictisesc aceste conversații ușoare? Luați lucrurile în mână, ce vă oprește să orientați discuția spre un subiect care vă interesează? Aveți sentimentul că nu puteți contribui cu nimic? Așa credeți dumneavoastră, dar greșiți, ca și Luce... Puneți-1 în valoare pe interlocutor, puneți întrebări! întrebări deschise, invitații de urmat: povestiți-mi, spuneți-mi mai mult, nu știu nimic despre asta, explicați-mi... Manifestați interes, îmboldiți. Vi s-a spus despre curiozitate că este un defect urât, dar nu e așa! Curiozitatea dumneavoastră îl va face pe partener să se simtă interesant și vă va aprecia și mai mult.

Pentru a ne defini poziția în ierarhia socială invizibilă, ne luptăm nu numai cu mușchii. Faptul de-a demonstra că știm mai mult decât celălalt, că deținem o informație originală ne îngăduie să ajungem la o poziție superioară.

— Știi că...

— Da, știu, răspunde deseori celălalt, chiar dacă nu știe de fapt.

Tendința de-a minimiza informația arătând că o aveam deja face parte din politica speciei noastre încă de la apariția ei[26], face parte din bătălia pentru supremație. Am văzut-o deja: nu vă veți face neapărat prieteni etalându-vă cunoștințele. Poți fi uluit de cineva care se impune în fața tuturor, dar te simți bine cu o persoană care îți îngăduie să te simți inteligent, simpatic, bun... O persoană care face să-ți iasă la iveală competențele. Da, este important să te manifești, să îndrăznești să vorbești de tine, să îți arăți succesele și totodată să vorbești de viața ta de zi cu zi, dar fără a exagera. De îndată ce păreți prea sclipitor, vă puneți interlocutorul într-o poziție de slăbiciune, statutul său va fi diminuat și vă va aprecia cu atât mai puțin. Sau, dacă străluciți, aveți grijă să vă valorizați interlocutorii subliniin-du-le calitățile, mai ales în public. Dacă sunteți sclipitor, aveți un statut însemnat, iar o remarcă din partea dumneavoastră consolidează prestigiul persoanei căreia i se adresează.

O persoană care vă oferă informații se simte valorizată, importantă. Ea dobândește prestigiu, deci se simte bine cu dumneavoastră. Nu ezitați niciodată să puneți întrebări despre tot felul de subiecte, până când găsiți unul despre care interlocutorul dumneavoastră are mai multe cunoștințe decât dumneavoastră.

Mulți oameni se refugiază îndărătul unui statut de insignifiant, pentru a sublinia că nu pot face altceva și că tuturor puțin le pasă de reflecțiile lor, dar greșesc. FIECARE PERSOANĂ ESTE

[!6] J.L. Dessalles, Aux origines du langage, une histoire naturelle de la parole, Hermès, 2000.

IMPORTANTĂ ȘI UNICĂ și fiecare are putere asupra celorlalți. Nu are rost să luați puterea în mod agresiv: exercitați-vă mai

degrabă puterea constructivă. Aveți puterea de a-i ajuta pe ceilalți să se simtă mai bine. Dacă sunteți în largul dumneavoastră, îl faceți și pe celălalt să fie în largul lui. Dacă nu sunteți în largul dumneavoastră, îl veți face să se simtă la fel.

Aveți, avem cu toții, multă putere asupra celorlalți. Prin intermediul inconștient al empatiei corporale — neuronii-oglindă și creierul frontal — și prin intermediul conștient al complimentelor, îndrăzniți să manifestați verbal ceea ce apreciați în relația cu celălalt? Am face foarte bine dacă am remarca pozitiv comportamentele, expresiile și atitudinile celorlalți, în loc să îi judecăm sau să ne culpabilizăm meditând la ceea ce am făcut, bine sau rău. După exemplul lui Valentine, care își face griji a posteriori: „Am spus asta, probabil el crede că, vai, vai, ce proastă sunt...“, suntem cel mai des prea centrați pe noi înșine. Faptul de-a ne centra pe ceilalți ne va ajuta să stabilim relații mai armonioase, mai puțin costisitoare în privința energiei. „Cu cât dai mai mult, cu atât primești mai mult“ și mai ales, când dai, te simți ca și cum ai fi puternic.

Cum să își umple timpul împreună este marea întrebare a tuturor oamenilor. Deci, dacă luați lucrurile în mână, ceilalți vă vor fi recunoscători, cu condiția să le lăsați spațiu!

„Se crede interesantă, dar vorbește ca să nu tacă.“ Efectiv, Véra vorbește ca o moară neferecată. Pare în largul ei în societate și limba nu i se odihnește niciodată. în realitate, această logoree, departe de-a demonstra că se crede interesantă, este o tentativă de-a ascunde cât de neinteresantă se simte. E ca un automatism, ea se aruncă cu capul înainte ca să încerce să primească puțină atenție, fiindcă a fost extrem de lipsită de atenție. Vorbind, ea extorchea-ză atenția celuilalt, auzul, privirea lui. îi este atât de teamă că nu este suficient de interesantă prin simpa ei prezență față de ea însăși și de celălalt, încât atrage atenția vorbind. Astfel, unii au ajuns maeștri în arta conversației. îi auzi în permanență. în realitate, e posibil să vorbească pentru a ascunde golul.

Ei au o asemenea nevoie de valorizare, încât centrează conversația în jurul lor și ies de la o serată în cursul căreia nu s-au exprimat decât ei, afirmând: „A fost o serată super, foarte interesantă“. S-au simțit bine deoarece au putut să vorbească și să fie ascultați. Dar ceilalți? La modul general, cel care nu vorbește, cel care nu se exprimă riscă să suporte greu situația. Pentru a se revaloriza, el poate să vă ajute la bucătărie, să se facă util. Este un debitor și își caută locul.

A te exprima și a asculta sunt două verbe care trebuie mânuite cu iscusință. Nu e nevoie ca proporția să fie 50/50. Puteți să vă simțiți foarte bine ascultând 90% din seară, dacă aveți ocazia de-a participa 10%. Totul depinde de obiceiurile, de nevoile, de energia dumneavoastră din ziua respectivă și bineînțeles de persoanele prezente. Nu uitați totuși să participați în proporție de cel puțin 5%, astfel încât să nu acumulați sentimente negative de excludere, de dezamăgire, de ranchiună. Nu ne dăm neapărat seama pe moment, dar faptul de-a nu avea loc într-o reuniune, mai ales dacă nu este o atitudine decisă conștient, lasă urme. Ca să nu aibă sentimente dureroase, ca să încerce să își restaureze imaginea despre sine, exclușii au tendința de-a emite judecăți despre ceilalți convivi. „L-ai văzut pe cutare, nu prea îl sufocă modestia. Zău așa, cutare e de un egoism...“ Cu cât sunteți mai pasiv, cu atât vă simțiți mai prost și, ca să nu vă dați seama de acest lucru, proiectați responsabilitatea asupra celorlalți, îi judecați.

Data viitoare când vă surprindeți judecând vreo persoană după o serată, puneți-vă întrebarea următoare: cum v-ați ocupat locul la acea serată?

E o nuntă, orchestra cântă... Câțiva tineri dansează, dar marea majoritate stă la masă. Cina totuși s-a terminat, pe fața de masă nu au mai rămas decât firimituri... Muzica acoperă conversațiile. Vreți să dansați? Oamenii rămân așezați la locurile lor din jurul mesei. Nu fiindcă așa vor, ci de teamă! Din teama de ridicol, de-a fi judecați... au învățat să nu iasă în evidență. Vor petrece o serată

plăcută? Probabil că nu, chiar dacă nu o vor recunoaște. E cât se poate de neplăcut să nu participi, să simți tensiunea aceea interioară dată de conflictul dintre „mă ridic să dansez/rămân la locul meu“. A spune „nu“ solicitărilor „haide, vino să dansăm“ costă de fiecare dată încă puțină stimă de sine. Dacă nimeni nu vine să vă solicite, e și mai rău, sentimentele de izolare și de excludere, convingerile negative despre sine se întăresc. Oh, ne-am obișnuit. Ne-am obișnuit atât de mult că nici măcar nu mai observăm că e dureros.

Din fericire, în seara aceasta mirii au prevăzut un animator. Acesta din urmă împarte hârtiuțe cu un număr, apoi pune copiile lor într-o pălărie din care le extrage o mână nevinovată. Animatorul îi cheamă pe ringul de dans pe proprietarii numerelor trase. Fericiții câștigători se ridică mai mult sau mai puțin entuziasmați, dar buna dispoziție și talentele animatorului le înving împotrivirea. Situația este deja mai puțin primejdioasă. Invitații nu mai poartă exclusiv răspunderea de-a veni pe ringul de dans, animatorul fiind cel care i-a îndemnat, așa că se supun. Mămica lor nu o să se poată plânge că ies în evidență sau că se vor distra. Dacă lucrurile nu vor merge bine, o să poată spune oricând că nu voiseră să vină. Animatorul dă ordine. „Îl chem pe 5 și pe 18, bărbatul își pune mâna aici, femeia se întoarce spre bărbat...“

îi îndrumă pe dansatori, arată câțiva pași de dans folcloric și invită cuplul să facă o scurtă demonstrație a noului său talent. Cei care vor fi participat vor păstra o amintire simpatică a acestei petreceri, cu condiția, bineînțeles, ca șirul jocurilor să fi respectat sentimentele și integritatea morală a fiecăruia.

Animatorul a știut să propună o activitate. A abătut atenția. Pe ring, dansatorii nu au venit acolo ca să se distreze mișcându-și corpul, ci ca să îndeplinească o sarcină care le-a fost dată și să atingă un obiectiv: să reușească pașii de dans folcloric. Și bineînțeles, dansatorilor le place mult să o facă, dar fără să își asume responsabilitatea. Animatorul a furnizat un cadru și o sarcină care permit ceva mai multă proximitate decât umplerea timpului.

Structurând serata, orientându-i pe oameni spre sarcini de îndeplinit, el a eliminat angoasa fiecăruia, a favorizat o dinamică în care fiecare și-a putut găsi locul fără a-și asuma un risc afectiv prea mare.

A FACE, ACTIVITATEA

A face împreună. Fiecare este centrat pe obiectiv și nu pe relație. Intensitatea emoțională este mai mică. Activitatea este centrată pe sarcină și ne obținem gratificațiile nu din relația cu celălalt, ci din îndeplinirea sarcinii, atât prin mândria îndeplinirii ei odată ce am efectuat-o, cât și din simpla mobilizare a competențelor noastre în cadrul acțiunii. Pe deasupra, suntem activi, deci în poziție de subiect, mai puțin vulnerabili decât în poziție de obiect. Activitatea ne umple rezervorul de gratificații fără să ne asumăm un adevărat risc relațional. Unii muncesc de se omoară tocmai pentru a nu își simți singurătatea vieții afective. Tăticii tineri au tendința de-a rămâne zilnic câte o jumătate de oră în plus la birou (este o medie statistică) pentru că întâlnirea cu sugarul îi îngrozește nespus. Cu un sugar nu prea ai ce face, ci doar să fii acolo, ochi în ochi cu el.

Activitatea îi ușurează pe bărbați. Ca să gestioneze stresul, ei au nevoie să „facă" ceva. Soția lor plânge? Fără să mai stea pe gânduri, amigdala declanșează o descărcare de testosteron și se simt obligați să acționeze. Cum nimeni nu le-a spus că nu au altceva de făcut decât să o ia în brațe, ei caută să rezolve situația și se dau peste cap să găsească o soluție pentru problema soției lor. SĂ FACĂ. Dacă pot face pentru ea ceva, se liniștesc.

Să ducă gunoiul, să repare mașina, să aducă lemne? Da, imediat. „Să te iau în brațe, atâta tot?... Dar ce-ți trebuie? Nu ești fericită cu mine?", când de fapt Laetitia tocmai i-a spus că lucrul de care avea ea nevoie era puțin mai multă prezență autentică. Neu-rofiziologii ne-am arătat că toate acestea sunt ceva fiziologic, nu au ce face, e testosteronul. Dar dacă ne uităm mai atenți, trebuie

să recunoaștem că noi, femeile, avem tendința de-a face exact același lucru ca și copiii noștri! Copilul plânge? Imediat, căutăm o soluție, vrem să FACEM ceva. E atât de greu să stai, doar așa, și să privești. Să îl asculți doar pe celălalt, și să FII prezent pentru a-i permite să găsească în el însuși resursele și soluțiile. Se pare deci că acest comportament este inerent faptului de-a te simți responsabil de celălalt. Ei da, doamnelor, când prietenii și soții noștri ne refuză lacrimile, e fiindcă se simt responsabili de sentimentele noastre. Și când suntem tentate să îi judecăm, să nu uităm că femeile înlocuiesc și ele, deseori, intimitatea cu activitatea. Cine tre-băluiește în bucătărie ca totul să fie în ordine în loc să se instaleze lângă iubitul ei pe canapea?

Activitatea poate fi un eveniment, dar poate și să servească drept trecere gradată către intimitate. Uneori este mai ușor să vorbești când faci niște lucruri împreună, fie și doar dacă mergi sau te plimbi. Françoise voia să vorbească cu tatăl ei și, știind că orice perspectivă de intimitate îl face să intre în panică, i-a propus să se plimbe în pădure. între două ciuperci culese, ea i-a putut spune tot ce avea pe suflet fără ca acesta să se eschiveze. în ceea ce o privește pe Carole, nu reușea să comunice cu fiica ei, Audrey, o adolescentă de 14 ani. Toate încercările ei, „Vreau să stăm de vorbă / Stai jos să vorbim“ eșuaseră. Instalate una alături de cealaltă ca să curețe fasolea verde, cu mâinile ocupate de aceeași treabă, ele au putut aborda problemele pe care le avea Audrey la colegiu, într-o atmosferă de seninătate și de încredere pe care Carole nu credea că o va trăi vreodată cu fiica sa, având în vedere relațiile lor, care, de obicei, erau mai curând furtunoase.

A FI, INTIMITATEA

Intimitatea declanșează emoția dragostei. Ea este acel moment sublim când oamenii îndrăznesc să-și spună „te iubesc“, dar și „mi-e teamă“ sau „mă simt frustrat în relația noastră“. Bérénice îmi

mărturisește: „Nu știu dacă îmi iubesc soțul, nu simt nicio dorință pentru el. Cu amantul meu, simt dorință, dar nu îl iubesc.“

„Nu știu dacă îl iubesc.“ Am auzit fraza aceasta atât de des în cabinetul meu. Ea decurge dintr-o confuzie între emoția dată de dragoste, sentimentul de dragoste și relația de dragoste. Emoția dragostei, oricât de intensă ar fi ea, nu e decât o emoție. Ea îi este necesară sentimentului de dragoste, ca și relației de dragoste, dar nu e suficientă. Ea poate fi efemeră și să nu vă angajeze în construirea unui sentiment de dragoste, care se întinde în timp. Poți resimți emoții ale iubirii și să iubești sentimentul de dragoste fără să te hotărăști să trăiești o relație de dragoste cu o persoană, deoarece relația angajează un proiect.

în schimb, relația de dragoste necesită sentimentul de dragoste, el însuși bazat pe emoțiile iubirii. Putem trăi emoția dragostei cu tot felul de persoane — copiii, prietenii noștri sau chiar cu un necunoscut. Emoția ne aparține. Ea apare atunci când sunt întrunite anumite condiții, în acel spațiu pe care Eric Berne l-a numit „intimitate“. Ce este un contact autentic, de la suflet la suflet? El înseamnă să dai jos masca socială, să îți arăți emoțiile și nevoile, să îndrăznești să îți expui vulnerabilitatea și să începi să fii atent la Viața care curge în acest celălalt din fața ta. Adică să îl privești și pe el dincolo de masca pe care poate că o arborează. Să îl vezi dincolo de aparență. Să fii sensibil la emoțiile lui, la rănile, ca și la bogățiile lui interioare. Bineînțeles că este mai ușor dacă celălalt se arată și el în toată vulnerabilitatea sa. Dar, la modul absolut, putem resimți emoția dragostei chiar și față de o persoană care nu își arată decât masca, fie ea și de violență, față de noi. Este sfidarea pe care o acceptă budiștii și mulți oameni ai bisericii.

„Nu știu dacă îl mai iubesc“ înseamnă că nu trăim suficiente momente de intimitate pentru ca emoția dragostei să se manifeste. Bérénice e atașată de soțul ei, dar atașamentul nu e suficient pentru a simți că iubești. Sentimentul de dragoste are

nevoie să se sprijine pe emoția dragostei. Când uităm de intimitate, când emoția

iubirii nu mai are loc, sentimentul slăbește. Fiecare are tendința de-a se refugia în obiceiurile sale, deoarece acest lucru ni se pare securizant. Avem o tendință supărătoare de-a căuta siguranța. Făcând aceasta, rămânem pasivi și creăm dependență. A trăi momente de intimitate, a spune „te iubesc“ necesită asumarea unor riscuri afective. Așa se face că toleranța noastră la insecuritate va fi un garant al fericirii mai sigur decât căutarea securității.

Să ne întoarcem la Bérénice. Ea spune că nu știe dacă își iubește soțul. Putem deduce din asta că ea nu simte cu el emoția dragostei, așa că se îndoiește fatalmente de sentimentul ei de dragoste pentru el. Dat fiind că emoția dragostei se naște din întâlnirea intimă, am invitat-o pe Bérénice să iasă din obiceiurile ei relaționale și să îndrăznească să se pună în nesiguranță. Concret, asta însemna să îndrăznească să vorbească cu soțul ei, să îi spună ce nu îi spusese niciodată, să îi vorbească despre îndoielile și nevoile ei, despre teama și frustrările ei... Totul. Fără să îi ascundă nimic. Bérénice era îngrozită: „O să mă părăsească.“ Fiindcă, deși nu era sigură că îl mai iubește, era foarte dependentă de el și gândul că el ar putea pleca o îngrijora mult. După câteva săptămâni, a reușit în sfârșit să vorbească cu Paul. A fost un moment dureros, Paul s-a înfuriat rău când a aflat că Bérénice avea un amant. Au plâns mult amândoi, au vorbit mult, o noapte întreagă și a doua zi, și toate zilele următoare, ore în șir. Și au făcut dragoste, mult și intens. Și, pentru prima oară după multă vreme, Bérénice l-a dorit cu adevărat pe Paul și a simțit plăcere cu el. Nu îi venea să creadă, se minuna întruna. „I-am spus toate lucrurile astea pe care i le ascunsesem, și mi-a vorbit și el, ne-am spus lucruri atât de dureroase. Ne-am dat seama că nu eram fericiți unul cu celălalt, că aveam fiecare frustrări, fără a îndrăzni să ni le spunem. Nu-mi dădusem seama niciodată cât de rău se simțea și el în relația noastră. Ne-a făcut un bine extraordinar. Acum, avem tot timpul dorința de-a fi împreună. Ne-am îndrăgostit din nou unul de celălalt! Vorbim întruna și mai plângem încă mult. De

fapt, descopăr un bărbat nou. E de necrezut când te gândești că trăiam de doisprezece ani cu un necunoscut! Mi-am părăsit amantul. Acum mă simt cu adevărat bine cu Paul și îl iubesc. E ceva atât de puternic. Mă arde în piept. Simt lucruri pe care nu le-am mai simțit niciodată înainte și el la fel.“

Bérénice și-a asumat riscul intimității și a descoperit în ea dragostea. E un risc real. Acești doi soți ar fi putut la fel de bine hotărî să se despartă. Este unul dintre motivele pe care mulți oameni le menționează insistent, pentru a evita să se arate așa cum sunt în realitate. „Dacă sunt eu însumi, o să mă părăsească.“ în realitate, ne e mult mai mare teamă să ne apropiem decât să ne părăsim, să îndrăznim să intrăm în vârtejul emoțiilor, asumându-ne riscul de-a trezi la viață vechile emoții refulate. Intimitatea intimidează pentru faptul că ești lipsit de reper, de putere asupra celuilalt și prin tot ce implică ea ca intensitate emoțională și vulnerabilitate.

Intimitatea este invitată la întâlnirile noastre amoroase, dar nu se restrânge la ele. Putem fi în intimitate la o masă cu lumânări, dar și pe peronul unei gări, în momentul când copilul ne pleacă în tabără, discutând cu o prietenă sau chiar cu un necunoscut întâlnit pe stradă. De fiecare dată suntem autentici. Bineînțeles că nu este aceeași intensitate emoțională, dar e același contact de la suflet la suflet, în care nimeni nu caută să îl învingă pe celălalt sau să îl domine.

Intimitatea nu este deci o situație, ci o stare de conștiință și de deschidere sufletească. Intimitatea este o experiență. Acest contact autentic are o putere fantastică asupra noastră. Intimitatea este extrem de revigorantă. Ea întărește stima de sine și sentimentul de apartenență. în timpul unei asemenea întâlniri și după ea, ne simțim calzi, fericiți, plini. De fiecare dată când trăim o clipă de intimitate, problema rostului vieții nu se mai pune, deoarece simțim răspunsul în noi. Pe deasupra, cireașa de pe tort, intimitatea întărește nu numai legăturile noastre cu ceilalți, ci și imaginea noastră despre sine și chiar sistemul de apărare imunitar!

în timp ce toți căutăm fericirea, ne putem întreba din ce motiv bem atât de puțin din acest izvor. Intimitatea, ca și contactul fizic, și cu atât mai mult contactul fizic în intimitate, stârnesc teama. Teama de-a te pierde în celălalt. Teama de-a nu controla afluxul de emoții, de lacrimi. Teama de-a pierde tensiunile. Teama de-a fi violent, de-a face rău. Teama de-a nu-ți putea pune cuirasa la loc după aceea...

Părinții noștri și religia ne fac să credem că emoțiile noastre sunt nelalocul lor. Am învățat să ne ascundem sentimentele reale și să arătăm o fațadă. Avem tendința de-a ne conforma unei imagini pe care ceilalți o așteaptă de la noi și ne repugnă să ridicăm vălul de pe vulnerabilitatea noastră. Or, dacă ne ascundem, dacă încercăm să seducem, să arătăm numai o față a ființei noastre, ascundem o alta, întărind ideea că această altă parte nu este frumoasă. Această tensiune, acest camuflaj capătă energie și rupe raportul intim. Am învățat pudoarea, impulsul de-a sustrage cunoașterii celuilalt, fie el și ființa iubită, gândurile noastre profunde, emoțiile și sentimentele noastre.

Pe internet, unii îndrăznesc mai mult să se arate, să vorbească despre ei așa cum nu au mai făcut-o niciodată. Se dezvăluie, se predau. Este un instrument nou, datorită căruia ei ridică interdicțiile părintești sau renunță chiar la toată pudoarea. Totuși, aceiași oameni care se dezvăluie atât de liber pe tastatură nu îndrăznesc să se dezvăluie la fel celui cu care își împart viața în lumea reală. Ce păcat!

Anumite perioade din viață par să ne dea permisiunea de-a fi apropiați: la fiecare din sarcinile mele, am fost impresionată de modificarea atitudinii oamenilor de îndată ce pântecul mi se rotunjea. Erau dintr-odată apropiați, aproape afectuoși. Pe stradă, în magazine, în metrou sau autobuz, nu mai întâlneam decât zâmbete. Bineînțeles, am mai dat și peste mitocani care rămâneau așezați în metrou vârându-și nasul într-o carte sau într-un ziar, ca să nu îmi întâlnească privirea în timp ce mă rugam ca cineva să-mi cedeze locul. Dar în ansamblu, ce plăcere! Era întrucâtva ca și cum ceilalți

oameni îmi spuneau: „sunteți însărcinată, sunteți un mamifer uman ca și noi, suntem din aceeași specie“. Faptul de-a fi însărcinată mă lega de ansamblul rasei umane.

De îndată ce bebelușul mi-a ajuns în brațe, zâmbetelor li s-au adăugat câteva cuvinte. Și mulți oameni, deși total necunoscuți, voiau chiar să atingă micuța ființă. Ce proximitate, ce intimitate deodată! Ca și cum prezența nou-născutului era de ajuns ca să ai permisiunea de-a intra într-o dimensiune în care apărările nu își mai au rostul și tandrețea se poate exprima. Nu există niciun risc dacă îți manifești afecțiunea, un sugar nu te poate ataca.

Inconvenientul e mare pentru copiii mici, care moștenesc astfel o revărsare excesivă de afecțiune. Toți acești singuratici lipsiți de dragoste se reped la ei și le violează fără rușine spațiul intim. De obicei, eram destul de vigilentă să îmi apăr copiii de aceste contacte fizice neadecvate. într-o zi însă, într-o prăvălie, în timp ce stăteam la coadă cu fiica mea în brațe, o necunoscută a mângâiat-o pe cap înainte ca eu să o fi putut opri. „Ce drăgălașă e!“ Când, la rândul meu, am mângâiat-o pe cap pe doamna respectivă: „Dar dumneavoastră cum vă simțiți dacă vă mângâi părul?“, a fost foarte șocată. Cum de îndrăznisem să îmi pun mâna pe capul ei? A pune mâna pe capul cuiva este foarte intruziv, iar femeia aceea nu și-ar fi permis-o niciodată cu un adult. Dar un bebeluș nu este cu adevărat o persoană în ochii ei, ci un obiect de tandrețe. Un obiect. O păpușă. Nu are rost atunci să ne mai mirăm că, de îndată ce au posibilitatea, copiii se feresc de îndemnul „dă-i un pupic doamnei“. Ei nu sunt în niciun caz timizi, ci își asigură o distanță corectă si refuză invaziile.

Cu toții avem nevoie de dragoste. Să ne asigurăm că ne primim regulat cota.

Căutarea siguranței este un sfetnic rău. Ea duce la preferarea conformismului în locul libertății și a obiceiurilor în locul dragostei. Ea ne pune, deci, mai mult în postură de obiect decât de subiect. Ea ne

face să jucăm jocuri de dominant/dominat pentru a-l controla mai bine pe celălalt, cât și pentru a ne controla propriile emoții și a evita în acest fel să ne asumăm riscuri. Multe dintre relațiile noastre sunt de dependență sau de contra-de-pendență. Relații în care ne simțim victime ale celorlalți sau ale fatalității. Relația matură, care este interdependența, necesită să ne asumăm ca subiect, responsabil de ceea ce se întâmplă.

Relația este o întreagă artă și necesită dezvățarea de automatismele noastre, ieșirea din obiceiurile noastre și îndrăzneala de-a înainta spre celălalt în nesiguranță. în loc să căutăm să ne asigurăm propria siguranță, am face mai bine să căutăm mai degrabă să îi facem pe ceilalți să se simtă în siguranță. Viața noastră de toate zilele ar fi, astfel, transformată.

Cu toții suntem în căutarea existenței și a recunoașterii. Deoarece nu îndrăznim să fim pur și simplu noi înșine, vom extorca semne de recunoaștere, punându-ne măști și de-ghizându-ne sentimentele. Ca să ne apropiem de ceilalți, hai să exersăm să găsim puncte comune care ne dau sentimentul că aparținem unuia și aceluiași grup și ne furnizează o bază de conversație, ca și puncte de divergență pentru a învăța unii de la ceilalți. Dar înainte de toate, să îndrăznim SĂ FIM, fără a căuta mereu să PĂREM.

Cu toții avem nevoie de dragoste. Și noi, și ceilalți!

Cap3

„Câți prieteni ai?

— Câți prieteni ai?

— Ăăă... Niciunul, îmi răspunde Justin.

Dificultățile relaționale ale lui Justin sunt oare cauza sau consecința acestei lipse de prieteni?

Un studiu efectuat în 2000-2001 a stabilit că 32% din francezi se declarau „îngrijorați“ la gândul riscurilor, atât individuale (boală, accident, agresiune), cât și colective (accident de centrală nucleară). Studiul a stabilit că factorul de asigurare cel mai semnificativ era faptul de-a avea în jurul tău oameni apropiați (familie, club sportiv, asociație). Cu cât oamenii aveau mai multe legături, cu atât erau mai puțin îngrijorați în privința vieții lor personale și a riscurilor colective.

Persoanele care trăiesc singure sunt, deci, statistic mai îngrijorate și suferă totodată mai frecvent de stări depresive și se îmbolnăvesc mai des. Numeroase studii au arătat că persoanele care au o rețea relațională importantă și vieți mai active trăiesc mai mult și sunt mai sănătoase.

Psihologul Sheldon Cohen, de la Carnegie Mellon University, a organizat un studiu despre impactul rețelei relaționale asupra sănătății. El le-a cerut unor bărbați și femei să își noteze toate contactele avute într-o perioadă de două săptămâni. Pentru a reda diversitatea rețelei lor sociale, subiecții au fost invitați să împartă aceste contacte în douăsprezece categorii, vecini, părinți, parteneri... Apoi, acești bărbați și aceste femei au fost expuse la virusul guturaiului. Cei care aveau mai puține relații s-au îmbolnăvit în proporție de 62%, față de numai 35% dintre cei care aveau relații în șase categorii sau mai mult. Interesant! Sheldon Cohen a dedus

din acest lucru că unul dintre motivele unei mai bune imunități

era faptul că diversitatea rețelelor sociale introducea un „factor de stare de bine“ care mărea capacitatea sistemului imunitar de-a

se apăra de virus[27].

” Citat de Tony Buzan, The power of social intelligence, Thorsons, Londra, 2002.

Senzația de bine fizic și psihic sporește odată cu numărul, dar și cu varietatea legăturilor sociale. A avea multe persoane în jurul tău nu înseamnă neapărat că ai o rețea întinsă. Rețeaua dumneavoastră relațională va fi cu atât mai bogată, cu cât va fi mai variată. Persoanele pe care le cunoașteți se cunosc toate între ele sau aparțin unor rețele diferite? Pentru o mai bună sănătate, atât relațională, psihică, cât și fizică, practicați diversitatea. Cincizeci de persoane din familie nu vă vor aduce tot atât de mult ca cinci din familie, doi prieteni intimi, trei prieteni mai puțin intimi și patru amici, membrii asociației, câțiva vecini și vrêo zece cunoștințe.

0 LUME MICĂ

E cunoscut faptul că rețeaua noastră relațională ne menține sănătatea psihică și fizică și ne ajută deopotrivă să găsim de lucru. O angajare din două se face în Franța datorită rețelelor și a cooptării. Ați auzit de teoria celor șase grade? Numai șase grade vă despart de președintele Statelor Unite. Cele șase grade de separație constituie o teorie creată de ungurul Frigyes Karinthy în 1929, care evocă posibilitatea ca orice persoană de pe glob să poată fi legată de oricare alta, prin intermediul unui lanț de relații individuale incluzând cel mult alte cinci verigi. în 1967, Stanley Milgram a făcut un experiment punând la poștă scrisori care trebuiau trimise mai departe și calculând numărul de persoane necesare pentru ca ele să ajungă la destinație. El a arătat că erau necesare efectiv cel mult șase conexiuni. Dar, o bună parte din scrisori nu ajungea niciodată la destinație. în ciuda lacunelor acestui experiment, Stanley Milgram a avut un succes răsunător cu conceptul de Lume Mică. Deși numărul oamenilor de pe pământ ni se pare imens, lumea este mai mică decât credem și nu suntem chiar atât de necu-noscuți unii pentru ceilalți.

Dacă experiența lui Stanley Milgram păcătuia prin lipsa de fiabilitate a rezultatelor, teoria Lumii Mici a fost recent confirmată pe scară largă datorită internetului. Eric Horvitz și Jure Leskovec, doi cercetători de la Microsoft, au analizat aproape 30 de miliarde de conversații electronice pe un eșantion de 180 de milioane de utilizatori ai Live Messenger între 2006 și 2008. Studiul dovedește o medie de 6,6 contacte înainte de-a putea vorbi cu o persoană oarecare de oriunde din lume, care nu figurează pe lista personală de contacte. în 78% din cazuri, sunt necesare 7 contacte intermediare. Am fi deci la 7 grade distanță de oricine!... Cu condiția să căutăm să intrăm în contact. Dar se pare că ne e greu cu cei pe care îi întâlnim zilnic, așa cum am spus, adică vecinii noștri!

VECINII

Suntem zece vecini invitați la o minunată paella pregătită de soții gazdă. Râdem, ne simțim bine împreună, ne comunicăm ultimele vești din cartier. Unii fac jogging împreună regulat, alții se ajută între ei, fac schimb de rețete. Avem în jurul nostru oameni care se apreciază reciproc. Ce noroc că avem niște vecini atât de drăguți! „Dar asta e datorită dumneavoastră! exclamă ei. înainte de grătarul acela nu ne cunoșteam! Trăiam de douăzeci sau treizeci de ani unii alături de ceilalți fără să ne vorbim. A trebuit să vină să se stabilească aici niște parizieni, ca să ne descoperim!“

într-adevăr, la un an după mutarea noastră aici, am oferit un grătar la care am invitat tot cartierul, fără să luăm în seamă avertizările „Atenție, nu îl invitați pe cutare“. Poziția noastră era clară. Nu cunoaștem pe nimeni, nu suntem la curent cu războaiele trecute, invităm pe toată lumea. Și toți au pus umărul la treabă. Oaia a fost friptă pe un grătar de-al unui vecin și fiecare a adus câte un fel suplimentar. Și, după câteva pahare de vin rosé și câteva partide de bile, toți se împrieteniseră. Unii nu își vorbiseră de

peste douăzeci de ani și nu aveau nevoie decât de o permisiune pentru a relua dialogul și a dezvălui ideile și proiecțiile pe care le aveau unii despre ceilalți. Câțiva și-au descoperit chiar o prietenie adevărată. Văzuserăm limpede că dialogul se restabilea, dar nu ne dăduserăm seama cât de mult modificaseră atmosfera cartierului sosirea noastră și mai ales prânzul acela comun.

Partenerul meu și cu mine eram foarte emoționați și uluiți de puterea acestei simple invitații. Nu făcuserăm nimic deosebit.
Nu personalitatea noastră era în joc. Locuitorii acestui cartier erau doar încremeniți în obiceiurile lor de aproape treizeci de ani. Dacă parizienii, deci niște oameni din afara cartierului, îi invitau, ei puteau să își vorbească din nou fără să își piardă prestigiul. Am jucat rolul unui terț înlesnitor. în orice conflict, fățiș sau latent, intervenția unui terț permite deblocarea situației, oricine ar fi

acest terț, cu condiția, bineînțeles, ca el să nu fie de o parte sau de alta și nici să toarne gaz peste foc.

Relațiile bune de vecinătate sunt importante pentru că dau un sentiment de siguranță. Saluturile pe scările blocului sau pe stradă sunt mai frecvente și mai calde după o cină luată împreună.

Conform unei anchete a CREDOC[28], numai un sfert din francezi își invită vecinii la masă, chiar și ocazional, și numai 17% din parizieni, față de 1/3 din locuitorii din zonele rurale. Cu cât avem mai mulți vecini, și cu cât e mai ușor să ne întâlnim zilnic cu ei, ca în marile orașe, cu atât mai puțin îi invităm. în 1990, în arondis-mentul al XVII-lea, un grup de prieteni înființează asociația „Paris d'amis"[29] pentru a întări legăturile de proximitate și a se mobiliza împotriva izolării. Ei lansează ideea Imeubles en fête[30], evenimentul precursor al La fête des voisins[31], născut în 1999. Succesul este imediat, din moment ce 800 de blocuri participă la eveniment,

28 0 anchetă a CREDOC: Consommation et Modes de Vie, nr. 173, februarie 2004.

29 On Paris de prieteni.(n.t.)

30 Petrecere in bloc (n.t.)

31 Petrecerea vecinilor (n.t.)

permițând mobilizarea a peste 10.000 de locatari! în 2000, datorită sprijinului Asociației Primarilor din Franța, 30 de municipalități sponsorizează operațiunea. Asociația Primarilor din Franța, Asociația Primarilor din Marile Orașe din Franța și Uniunea Națională a HLM[32] se implică masiv. De-atunci, o zi pe an, cam pretutindeni, în luna mai, când temperatura îngăduie să iei masa afară, se organizează prânzul străzii, al blocului sau al cartierului. La cea de-a 9-a ediție, pe 29 mai 2008, s-au mobilizat peste 8 milioane de europeni, dintre care 6 milioane de francezi.

Oamenii nu aveau nevoie decât de o permisiune! Părinții noștri au repetat atât de mult: „Nu vorbi cu oamenii pe care nu îi cunoști", încât chiar și adulți fiind, continuăm să avem o oarecare ezitare să intrăm în contact cu persoane cărora nu le-am fost prezentate. „Să nu deranjăm" este argumentul pe care se insistă cel mai mult. Având în vedere succesul petrecerii vecinilor, e clar că faptul de a vorbi cu ceilalți nu numai că nu deranjează, dar chiar face plăcere!

Dar relațiile dintre vecini nu sunt întotdeauna trandafirii.

Sentimente de trădare, uri înverșunate, supravegherea granițelor, războaiele de vecinătate sunt frecvente și nu le putem înțelege intensitatea decât introducând fenomenul de proiecție. Ce să facem cu furiile și urile reprimate încă din copilărie? Ce să facem cu spaimele noastre? îndrăzneala de-a ni le exprima față de persoanele vizate, părinții noștri, ne expune emoțional în foarte mare măsură. E mai bine să ne certăm cu vecinii decât cu părinții sau socrii, costul emoțional e mult mai mic. Vecinii sunt niște oameni pe lângă care treci, dar de care nu te leagă datoria familială. Teritoriile lor sunt limitrofe cu ale noastre, așa că putem juca cu ei războaiele noastre interioare. Ei sunt apropiați, dar nu suntem dependenți emoțional de ei, așa că reprezintă efectiv o țintă ideală a proiecțiilor.

[32] Habitation a Loyer Modéré (locuință cu chirie modică, locuință socială) (n.t.)

Emile a fost umilit și trădat de tatăl lui. Cu toate acestea, nu îl acuză pe acesta din urmă, ci îl scuză, îl iartă. în schimb, e certat pe viață cu vecinul său de palier din cauza unei povești cu cutia de scrisori. „N-o să i-o iert niciodată", declară el sus și tare cui vrea să îl asculte. Intensitatea urii este disproporționată față de prejudiciu. Emile nu vrea să îi mai adreseze niciun cuvânt vecinului său, păstrându-și astfel ura focalizată pe acesta din urmă, ceea ce îi permite să își cruțe tatăl.

Judecătorul este exasperat. „Irosiți timpul justiției“, se răstește el în plin tribunal la cei doi. Nu se mai știe cine este petentul, cine e acuzatul, cine e victima și cine călăul. Aceștia doi sunt vecini și se sfâșie și se judecă. Animozitatea este palpabilă. Se vede clar că nimic nu o va calma. Dosarul lor a ajuns atât de gros, că judecătorul nu îl mai citește. Cei doi sunt în conflict de peste cincisprezece ani, acesta este al nu știu câtelea proces, iar judecătorul clachează: le cere să învețe să trăiască împreună și să reflecteze laolaltă pentru a găsi soluția diferendului. Dacă legea pune niște limite și permite medieri, ea este neputincioasă în fața unei asemenea uri.

Zilnic, tribunalele văd perindându-se conflicte între vecini, disproporționate față de obiectul discordiei. Petenții fac procese pentru câțiva metri de gard, un drum de servitute, o umbră, o creangă... Litigiile par ușoare, dar oglindesc contencioase inconștiente mult mai importante.

Bineînțeles, proiecția se agață de un fapt dovedit. Acuzatorul se justifică, arată că nu acuză aiurea, faptele sunt clare! Priviți! Faptele arată uneori o nedreptate sau o nedelicatețe reală, dar se întâmplă ca acuzatorul să împrumute intenții vecinului său.
Interpretările proiective eronate sunt la originea multor dezacorduri.

Lui Ignace îi place să înalțe în aer, împreună cu nepotul său, modele reduse de avioane. Pe câmpul necultivat al unei vecine, tunde iarba cu o mașină și desenează o pistă de decolare. Leon, alt vecin, a obținut permisiunea să își ducă la păscut caii pe aceeași pajiște și trudește să pună țărușii gardului electrificat. Pământul e atât de tare încât, pe alocuri, nu îi poate implânta și caută crăpături ca să o poată face. Leon se întreabă de ce o fi o alee de iarbă tunsă în mijlocul câmpului, dar, nereușind să priceapă, nu o ia în seamă și nu își mai pune întrebări. Dat fiind că Ignace a tuns iarba, Leon vede mai bine crăpăturile din pământ. Firul electric fiind lung, el își pune țărușii în zigzaguri dezordonate, după neregula-ritățile solului. A doua zi, Ignace descoperă că pista lui de decolare e impracticabilă. Țărușii sunt puși la prima vedere în mod aleatoriu, de o parte și de

alta a pistei trasate. O singură interpretare îi vine în minte: Leon îi caută pricină și vrea să îl împiedice să își ridice avioanele în aer!

Dacă un al treilea vecin, curios să afle originea acestui diferen-dum, nu i-ar fi ascultat pe fiecare și apoi nu i-ar fi informat de intențiile și nevoile celuilalt, între Ignace și Leon s-ar fi declanșat un război înăbușit.

în acest tip de controversă, fiecare fiind sigur că deține adevărul și convins de reaua intenție evidentă a comportamentului celuilalt, nu simte nevoia să-și verifice interpretarea. Așa se nasc numeroase uri. în realitate, aceste animozități se axează pe istorii lipsite de importanță, dar satisfac alte mize. Ele focalizează asupra acestei ținte emoțiile care nu pot fi conștientizate.

A FACE ÎMPREUNĂ: ASOCIAȚII, CLUBURI SI REȚELE

Club de scrabble sau de bridge, club de tinere cadre de conducere, club de tenis sau de polo, faptul de-a aparține unui club permite să te regăsești între oameni care împărtășesc un interes similar. Nu ești neapărat prieten cu ei, dar ai satisfacția de-a împărtăși o activitate în comun. Cluburile și rețelele sunt o sursă deloc neglijabilă de contacte. Ele oferă activități regulate și ne „obligă“ să ne întâlnim. Deoarece deseori, cum spunea Jacques Prévert, lăsăm timpul să ne despartă de cei pe care îi iubim.

Rețelele sunt mai puțin formale decât cluburile. Ele se creează în jurul unor interese comune. Sprijinindu-se pe teoria Lumii Mici, ele permit multiplicarea și optimizarea contactelor noastre. Un contact vă pune în legătură cu contactele sale, care vă pun în relație cu ale lor... Toți acești oameni sunt în relație nu numai cu dumneavoastră, ci și între ei, fiecare obținând beneficii din faptul că face parte din rețea. Rețelele permit o bună circulație a informațiilor și le dau membrilor lor un sentiment de apartenență. Inter-netul, rețea prin excelență, a permis o explozie spectaculoasă a ofertelor. Diferite rețele se creează în jurul tematicilor sau a problematicilor specifice.

Marile rețele de pe internet, precum MySpace sau Facebook au un succes crescând.

în 2008, numărul utilizatorilor de rețele sociale a atins 580 de milioane de persoane la nivel mondial[33]. Numai în bătrâna Europă, 35,2 milioane de persoane au vizitat Facebook în iunie 2008. Numărul vizitelor este exponențial. Hi5, Orkut al Google sau deopotrivă trombi.com în Franța, copains d'avant și JDN réseau, ne conectăm și ne întâlnim pe net. în Franța, se contabilizează 16 milioane de utilizatori ai rețelelor sociale, fără a mai pune la socoteală blogosfera, care poate fi considerată și ea o rețea emergentă. A avea pagina ta pe o rețea este destul de valorizant, iar tot felul de oameni, care împărtășesc pasiuni apropiate de a dumneavoastră sau doar caută să intre în legătură, vor să vă fie prieteni. E clar că treizeci de prieteni pe net nu înlocuiesc prietenii în carne și oase, dar când te simți dorit, așteptat, citit, implicat, legat, te simți mai bine, respiri mai liniștit și e probabil să fii mai deschis în viața adevărată și, deci, să îți faci mai mulți prieteni.

în Franța se creează anual 50.000 de asociații. Motivațiile pentru a face parte dintr-o asociație sunt multiple. Să lucrezi într-o asociație îți dă multe semne de recunoaștere, fără să trebuiască să înfrunți riscul intimității. Faci ceva împreună, ești implicat în realizarea unei sarcini, o sarcină care are sens, care poartă valori, te

[33] Cifre date de ComScore - comscore.com.

simți important, util. Primești mulțumiri și ești în activitate. A te angaja într-o asociație este și o ocazie de valorizare personală și de împlinire. Aceasta permite dezvoltarea competențelor de luare a cuvântului, de contabilitate, de animare a unei reuniuni... Dar jocurile de putere fac prăpăd în asociații, tocmai fiindcă mulți oameni le utilizează pentru a fugi de intimitate.

PRIETENII

Prietenii sunt acei oameni de care ne simțim iubiți și pe care îi iubim profund. Sunt persoanele pe care le acceptăm în spațiul nostru intim. Cei cărora ne putem confesa fără riscul de-a fi judecați. Sunt cei pe care te poți bizui, cei pe care îi chemi în caz de probleme grave la 3 dimineața, fără să te temi că îi deranjezi, fiindcă știi că vor fi prezenți pentru tine și că și tu ai face la fel. Relația amicală presupune o reciprocitate în timp.

Uneori, un prieten devine un prieten fiindcă îl vedem zilnic, îl frecventăm, iar obiceiul creează relația. Faptul de-a trăi împreună cu cineva aceleași lucruri te leagă de el. Există prieteni cu care împărtășim anumite valori, ceea ce ne dă o mare încredere în ei, chiar dacă nu îi vedem foarte des. Există prieteni punctuali, cei cu care împărtășim o tranșă de viață, după care existențele devin divergente, nu ne mai vedem cu ei, dar nu există niciun motiv ca să nu ne reîntâlnim cu prilejul unui eveniment, al unui hazard sau al unei dorințe. Viața este lungă și există prietenii dintotdeauna, cei întâlniți în copilărie sau în adolescență și cu care ne simțim pur și simplu în legătură fiindcă am împărtășit momentele întemeietoare ale personalității noastre, fiindcă am fost martorii vieții celuilalt pentru o vreme și fiindcă ei știu să ne accepte și să ne înțeleagă atitudinile dincolo de aparențe. Acest prieten dintotdeauna ne înțelege din interior și nu judecă niciodată. El nu vă judecă și nici dumneavoastră nu îl judecați fiindcă sunteți intimi, fiindcă nu

căutați să îi arătați o fațadă, fiindcă nu vă e teamă să vă arătați necazurile și insuficiențele, fiindcă ați trăit împreună niște emoții.

Gândiți-vă la cel mai bun prieten al dumneavoastră. Când a devenit astfel? Foarte probabil în niște circumstanțe cu puternic conținut afectiv. împărtășirea emoțiilor e ceea ce ne permite să ne simțim apropiați unii de ceilalți. Se spune chiar că prietenii se recunosc în cursul unor încercări, adică în momentul în care sunt trăite niște emoții violente.

Oriane și-a descoperit prietenii când i s-a diagnosticat cancerul. Până atunci, nu voia niciodată să-și arate slăbiciunile față de ceilalți. Arbora o mască de fată „puternică“, se ocupa mült de alții și părea să nu aibă, în ce o privește, niciodată nevoie de nimic. Chimioterapia a obosit-o și a slăbit-o atât de rău, că nu mai reușea să își pună masca. Sub presiunea împrejurărilor, a îndrăznit să fie ea însăși și să ceară ajutor celor din jur și a fost stupefiată să descopere atenția și tandrețea anturajului său. S-a simțit iubită. Oriane nu își închipuise că ceilalți ar putea să aibă atâta prietenie pentru ea. înainte, ea dădea mult, dar uitase de legea reciprocității. Acceptând în sfârșit să primească, ea reechilibra balanța și ceilalți erau fericiți să poată da la rândul lor.

Prietenia este o bogăție infinită, ea ne hrănește în profunzime. E suficient să îi telefonezi unui prieten, ca să te simți încurajat în fața unei dificultăți. Te simți mai puțin singur înfruntând viața și vicisitudinile ei. Totuși, raporturile noastre cu prietenii sunt uneori conflictuale.

Manon se plânge de prietenia ei cu Tiffany: „Nu ești îndeajuns de disponibilă pentru mine“. Manon este veșnic dezamăgită, ceilalți nu sunt niciodată la înălțime. Așteptările ei sunt disproporționate.

Din păcate, ne stricăm deseori relațiile proiectând în ele istoria noastră familială. Avem tendința să reproducem, cu prietenii noștri, relațiile mai mult sau mai puțin conflictuale trăite cu frații și cu surorile noastre. Frecușuri, tensiuni, gelozii, rivalități — când situația se blochează, trebuie să privim în retrovizor. Nu cumva situația seamănă cu trecutul nostru? Sau nu cumva e o situație în

oglindă? Mai ales când lucrurile se repetă, trebuie să ne gândim că ceva din istoria noastră încearcă să se reproducă. Prietenii noștri nu pot satisface niște așteptări care nu îi privesc. Să nu așteptăm de la ei tămăduiri pe care nu ni le pot da. Să îndrăznim mai degrabă intimitatea, contactul de la suflet la suflet. O prietenie este atât de prețioasă!

Trebuie să ai încredere, poți spune totul? De fapt, trebuie să ne gândim mai ales la motivațiile noastre de-a vorbi. Putem ajunge să încredințăm niște secrete, niște informații ca să părem importanți cuiva. Heloîse are obiceiul de-a spune că e prea încrezătoare. în realitate, ea nu reușește să-și stăpânească dorința de a vorbi. De câte ori nu a plecat de la o întâlnire spunându-și: „De ce i-am spus asta?“ A făcut-o, ca noi toți, ca să câștige puncte. A fi deținătorul unei informații este foarte valorizant.

Deziluzia, senzația de trădare pot fi mari când ai sentimentul de-a fi avut încredere, dar chiar era încredere? Deseori, această încredere trădată nu constituia de fapt decât niște jocuri psihologice. Dacă o situație se repetă, putem conchide că suntem complicii a ceea ce ni se întâmplă.

Nelly și Gabrielle erau prietene intime. Deodată, Gabrielle a dispărut. Nu mai suna, nu mai răspundea la mesajele lăsate pe robot și, când Nelly reușea să dea de ea, avea întotdeauna un motiv temeinic ca să îi spună „te sun eu mai târziu“ și nu mai suna. A trecut timpul. Peste câțiva ani, ele se reîntâlnesc și revin asupra celor întâmplate. Nelly își închipuia că făcuse ceva care o rănise pe Gabrielle. Dar nu, aceasta din urmă i-a dat cheia atitudinii sale: „Erai singura persoană căreia îi vorbisem de infidelitatea mea. Când m-am hotărât să nu-mi părăsesc soțul și să pun cruce aventurii mele, am preferat să nu te mai văd. Știam că îți vorbisem despre cele întâmplate și, de fiecare dată când te vedeam, mă gândeam iarăși la amantul meu. Nu voiam să am fără încetare în fața ochilor imaginea aceasta din trecutul meu“.

Unui psihoterapeut îi poți spune realmente totul, nu numai fiindcă nu te judecă și ceea ce i se spune intră sub incidența secretului

profesional, ci, în primul rând, fiindcă el rămâne o paranteză în viața noastră. Nu vreau să spun că e mai bine să nu vă încredințați secretele prietenilor intimi, ci doar că acest lucru comportă riscuri. Vreun coleg de birou v-a spus prea multe? El se

poate îndepărta de dumneavoastră fiindcă vă poartă pică pentru că aveți o imagine de-a lui diferită de cea pe care o afișează.

Abia când situațiile se repetă avem interesul să ne punem întrebarea beneficiului inconștient pe care îl obținem din aceste eșecuri repetate. Altfel, oamenii se apropie și se îndepărtează de noi din motive care îi privesc. Deseori, când o persoană nu mai vrea să ne vadă, ne punem întrebarea: „Ce-am făcut?“ Suntem scăldați în interacțiuni complexe, așa că trebuie să ne ferim să simplificăm la extrem.

Aveți suficienți prieteni? Deseori, timiditatea este o frână. Amina are puțini prieteni. Când o rog să noteze pe un desen persoanele pe care le admiră în jurul ei, ea dă un anumit număr. Când evoc însă posibilitatea ca ea să se apropie mai mult de aceste persoane, Amina dă înapoi: „N-o să fie interesați de mine!“ Una dintre ele i se pare mai aproape de valorile sale și i se pare cu adevărat simpatică și caldă. Amina se dezice: „Nu are nevoie de mine, cu siguranță că are deja prieteni!“ Ca și cum, odată ce am atins o cotă de prieteni, am închide ușa! Timiditatea e cea care închide ușile!

TIMIDITATEA

„Am ajuns primul? O să aștept afară.“ Lui Jacques nu îi place să stea singur la o masă de restaurant, fiindcă s-ar simți obiectul privirii celorlalți. Nu îi trece prin cap gândul că ar putea fi subiect și să își spună: „Sunt primul, ce bine, o să aleg o masă și o să mă pregătesc să îl primesc pe cel pe care îl aștept“. El nu se simte investit cu responsabilitatea întâmpinării. Pentru mine, această dinamică subiect/obiect se află la rădăcina timidității. Dacă suntem obiect, suntem dependenți de ceilalți, de situații și simțim deci temeri inerente acestei dependențe. Când suntem subiect, ne controlăm viața.

Timizii sunt niște prizonieri interiori. Ei știu ce le-ar plăcea să facă, dar nu o fac, ci se supun ordinelor părintelui lor interior: „O să te faci de râs, nu ridica mâna, nu te du, ce-or să zică ceilalți..." Ei se devalorizează, au o imagine de sine mai curând negativă. Ca să vorbești cu ceilalți trebuie să crezi că ai un minimum capabil să intereseze, adică să ai în tine ceva suficient de interesant pentru ca ceilalți să aibă dorința de-a te asculta, de-a se întâlni cu tine.

Studiile psihologului american Philip G. Zimbardo despre timiditate, desfășurate pe aproape 5000 de persoane, au arătat că acesta este un fapt banal, foarte răspândit și universal. Peste 80% din oameni recunosc că au fost timizi într-un moment sau altul din viața lor, fie că mai sunt și acum, fie că au fost cândva sau că se recunosc ca timizi cronici. Printre ei, 40% din oameni se consideră timizi actualmente. Patru persoane din zece! Timiditatea variază în funcție de vârstă, perioada cea mai dificilă fiind adolescența. Pe la 12,13 ani, scorul urcă la 60% de timizi.

4% din populația generală se declară timidă tot timpul, în toate situațiile și practic cu toată lumea. Majoritatea oamenilor este timidă din când în când, după circumstanțe sau în situații specifice, cum ar fi vorbitul în public, dar acest lucru poate fi suficient ca să vă limiteze profesional. Timiditatea este la fel de răspândită la bărbați și la femei și nu se vede neapărat. Dacă unii roșesc și caută să se facă nevăzuți, topindu-se în peisaj, alții, dimpotrivă, devin agresivi, dezagreabili, vorbesc neîncetat, fac pe proștii. Numeroși actori se declară timizi. Un avocat celebru povestește că a ajuns un mare orator fiindcă trebuia să își ascundă timiditatea.

Mai puțin de o persoană din cinci declară că nu este timidă. Poate că este o chestiune de definiție, dar, pentru acești bărbați și aceste femei, termenul nu li se aplică. Totuși, și e interesant de semnalat, cei mai mulți dintre ei recunosc că încearcă uneori, în anumite situații sociale, unele dintre simptomele fizice asociate

cu timiditatea, cum ar fi faptul de-a roși, de-a avea pulsul accelerat sau un ghem în stomac! Acești timizi de ocazie nu se percep ca atare. Ei nu se etichetează timizi și își motivează starea neplăcută momentană prin evenimentul exterior. în jargonul psihologilor, se spune că ei externalizează cauza. în realitate, toată lumea simte diverse senzații și emoții în anumite situații de stres. Timizii interpretează aceste emoții și senzații drept dovezi ale inadecvă-rii lor, drept demonstrații ale timidității lor, în timp ce netimizii privesc flegmatic aceleași senzații și le consideră naturale, în situația dată.

Psihologul social Andre Modigliani a studiat ceea ce spuneau oamenii când înregistraseră un eșec. Ca să salveze aparențele, cel care are încredere în sine va găsi scuze în situația exterioară: „Luminile astea fluorescente m-au împiedicat să...“. El va face caz de celelalte talente și va denigra acțiunea eșuată. Va nega eșecul: „Nimeni nu ar fi putut reuși“ sau va încerca să obțină asigurări: „Sper că nu am perturbat rezultatele“. Persoanele care au încredere în ele externalizează cauza eșecului și își protejează astfel imaginea de sine. Timizii însă au prea puțină stimă de sine. Ei nu încearcă să își menajeze amorul-propriu, sunt obișnuiți cu imaginea lor negativă. în fața greșelii sau a eșecului, ei internalizează, adică își atribuie întreaga responsabilitate a greșelii.

Cauzele timidității sunt variate. Bineînțeles, dacă aveți părinți timizi, riscați să fiți la fel. Dacă tăticul și mămica vorbeau cu oamenii pe stradă și invitau deseori musafiri acasă, îi imitați, doar dacă nu cumva, simțind rușine din cauza comportamentelor lor excesive, nu ați început să vă comportați invers. Anumite fobii par să dateze din perioada fetală. Dar cea mai mare parte a fobiilor sociale sunt legate de experiențe trăite în familie, la școală, într-un club de activitate extrașcolară, sau chiar printre vecini, de batjocură, de rușine, de umilire sau orice formă de excludere socială.

Problema timidității e că este frecvent interpretată drept o marcă de superioritate! Da, da! Comportamentul de retragere poate fi trăit ca

aroganță, ca o marcă de dominare a celuilalt. Convinși că nu știu ce să spună, temându-se să nu fie prost priviți sau să nu fie la înălțimea situației, timizii nu încearcă să obțină posturi cu risc, nu își oferă ajutorul. Ei evită orice situație care le-ar putea provoca jenă, își asumă puține responsabilități și pot fi considerați „retrași în vizuină". Constatând că timidul nu face niciun pas spre ei, ceilalți deduc că îi consideră lipsiți de interes. Timizii nu dau informații despre sentimentele lor, nu spun ce gândesc, lăsând loc fantasmelor paranoide ale celorlalți. Și apoi, dat fiind că neuronii-oglindă își impun rolul, timiditatea unora îi face pe ceilalți să se simtă prost. Timizii sunt, așadar, deseori respinși, ceea ce îi face să fie și mai timizi etc.

SUFERINȚA EXCLUDERII SOCIALE

La liceu, profesorul propune realizarea unei sociograme, adică a unei diagrame a relațiilor dintre elevi. El le dă elevilor o listă și îi cere fiecăruia să noteze în scris cu cine vrea să lucreze și cu cine nu, la un proiect științific. Céline își amintește că profesorul spusese „cei care vă plac" și „cei care nu vă plac". Apoi voturile erau deschise și diagrama trasată. Săgeți albastre erau îndreptate spre „cei care vă plac" și săgeți roșii spre „cei care nu vă plac". Exercițiul a fost interesant, dar profesorul nu avea nicio formare de specialitate pentru a-l manipula, iar testul a avut un efect devastator asupra Célinei. într-adevăr, toate săgețile roșii convergeau spre numele ei. Sentimentul de excludere a fost abisal. Nu a putut vorbi despre acest lucru la vremea aceea. Douăzeci de ani mai târziu, ea este mai mult decât rezervată. Sentimentul de excludere o însoțește în permanență și resimte aceeași impresie în toate grupurile pe care le frecventează sau în care încearcă să se integreze.

Ce se întâmplase? Ce făcuse ca să obțină o asemenea unanimitate de săgeți roșii? Nimic altceva decât să se așeze pe un scaun care se rupsese sub ea. Să ne întoarcem în trecut. în toți anii de

gimnaziu, Céline avusese mulți prieteni. Era o fată deschisă, dinamică și nostimă și trăia o perioadă de înflorire. Ca urmare a schimbării de domiciliu hotărâte de părinții ei, Céline ajunsese la liceu, în acest internat, cu o întârziere de trei luni față de celelalte eleve. în dimineața aceea, directoarea o condusese la clasă, după ce ora începuse. Céline își amintește cincizeci de perechi de ochi[34] ațintiți asupra ei. Profesoara i-a arătat o bancă. Fata s-a așezat pe scaun... Trosc! Scaunul s-a rupt. Céline a căzut în fund, dezlănțuind un hohot general de râs, stopat totuși imediat de profesoară. Dar răul era făcut, trăise o umilire publică. Profesoara pusese capăt râsetelor, dar nu discutase despre sentimentele lui Céline, și nici despre dificultatea de-a intra într-un grup constituit, nici despre modalitatea de-a întâmpina o elevă nouă... Ea nu i-a pus pe copii să vorbească despre ceea ce simțeau, despre ceea ce se întâmplase în ei când Céline căzuse. Copiii au fost lăsați la cheremul mecanismelor lor psihice și psihosociale inconștiente.

Ele erau un grup de cincizeci. în recreație, niciuna dintre liceene nu s-a putut apropia de Céline, o fată identificată drept victimă. E foarte costisitor din punct de vedere emoțional să te diferențiezi de un grup, mai ales dacă acesta din urmă este inse-curizant. Toate fetele râseseră și, în felul acesta, se desolidarizaseră de victimă și trasaseră o linie invizibilă care îi separa pe dominanți de dominați. Niciuna dintre fete nu putea îndrăzni să încalce această lege invizibilă, fără să fie respinsă la rândul ei de cealaltă parte a demarcației. într-un climat de insecuritate, cum să nu preferi să te aliezi cu dominatorii și să respecți poziția grupului? Pe deasupra, oprobriul aruncat asupra victimei risca să se răsfrângă asupra oricui s-ar fi apropiat de ea. Céline devenea contagioasă!

Din toate aceste motive, dacă sunteți respins de o persoană sau de un grup, ceilalți vă vor respinge și ei. Dacă sunteți inclus, ceilalți vă vor include și ei. Dacă fie și numai o singură fată ar fi avut

[M] Era an internat de fete, în armă cu treizeci de ani.

curajul de-a se opune grupului și de-a se apropia de ea, Céline ar fi putut să iasă din spirala distrugătoare și să își facă prietene. „Dacă una ca aceasta este prietena ei, înseamnă că trebuie să aibă ceva bun.“ Nimeni însă nu s-a apropiat de ea și Céline nu a îndrăznit nici ea să se apropie de cineva... Nu știa cum să gestioneze acest eveniment și nimeni nu a ajutat-o. A trăit în acest internat trei ani de excludere care au marcat-o pe viață.

Naomi Eisenberg[35] și colegii săi au utilizat RMN-ul funcțional (imagistica prin rezonanță magnetică) pentru a urmări activitatea cerebrală a celor treisprezece voluntari ai lor. întins în aparatul RMN, studentul trebuia să joace un joc electronic în rețea. Un principiu de joc simplu: jucătorii își trimit o minge. în cursul unui prim test, voluntarul este informat că o problemă tehnică îl împiedică să primească momentan mingea. în cursul unui al doilea test, el se pomenește exclus deliberat din joc. în cursul acestei faze de excludere, cercetătorii au observat o puternică activitate în cortexul cingular anterior (CCA), o zonă implicată în durerea fizică, dar și în interacțiunile sociale. Când o mamă își aude copilul plângând, cortexul ei cinglular anterior se activează. La unii participant la experiment aflați în fața ecranului, o altă zonă intra în acțiune, respectiv cortexul prefrontal anterior, zonă implicată în regularizarea angoasei legate de durere, ceea ce diminua activitatea CCA. Cercetătorii au dedus că, la fel ca în cazul durerii fizice, cortexul prefrontal anterior atenua suferința resimțită de persoana exclusă. Această similitudine între cele două mecanisme arată că nevoia de relații sociale este la fel de fundamentală și de veche ca și foamea sau setea, după cum consideră Matthew Lieberman, unul dintre autori[36]. Foame, sete? Asta poate fiindcă nevoia de-a ne întâlni cu amicii și prietenii la un pahar sau la masă sunt la fel de esențiale pentru noi ca și cea de-a mânca și de-a bea. „îți ofer

35 SCIENCEETAVENIR.com, Quotidien perm@nent. http://permanentscienceetavenir.com/ sci_20031010.0BS7862.html?

1422

[36] Sciencesetavenir.com

o cafea?“ „Vii la un pahar?“ „Rămâneți la cină“. Faptul de-a te oferi să împărți hrana este o invitație de-a aprofunda relația.

INVITAȚIA LA CINĂ

A împărți hrana, a mânca împreună creează legături. Comeseanul, cel care mănâncă la aceeași (cum) masă cu dumneavoastră (mensa), devine rapid un prieten și chiar un partener. Aceste două cuvinte au aceeași etimologie latină și derivă din cum: cu/panis: pâine. Amicii și prietenii sunt cei cu care împărțim pâinea. A mânca împreună este un semn de prietenie.

Masa luată în comun este un element de neocolit al relației umane. Cu prilejul evenimentelor importante din viață, o căsătorie, o înmormântare, cam pretutindeni în lume se oferă o masă. Ar trebui o carte întreagă pentru a evoca ritualurile din jurul mâncării împărțite. în India, la nunți, invitații mănâncă foarte repede și pleacă imediat ce au înghițit ultima îmbucătură, pentru a le lăsa locul următorilor. La nunțile tradiționale, japonezii mănâncă cu un aer grav și în tăcere. Francezii stau cu orele la masă, vorbesc, zăbovesc. Fiecare cultură își are stilul ei, dar prezența hranei împărțite este transculturală. Alimente tabu, interdicții și recomandări alimentare — toate religiile s-au interesat de hrană, codificând alimentele pure și impure, trasând delimitări între oameni și popoare. Toate puterile au încercat să împartă ceva pentru a domni mai bine, și ce instrument poate fi mai bun decât hrana? Când nu mai poți mânca la aceeași masă, cum să te simți prieten[37]?

Să mănânci înseamnă să împărți nu numai hrana, ci și un moment plăcut cu ceilalți. în familie, oamenii se adună la masa de seară. La

tradiționala masă de duminică se adună familia lărgită. Dacă slujba de Crăciun și-a pierdut audiența, masa de Crăciun continuă

[31] în franceză: co-pain. (n.t.)

să aibă mult succes. îndrăgostiții se seduc la o cină cu lumânări. Mesele de afaceri permit negocierea contractelor. Prietenii organizează regulat câte o „haleală“ ca să se distreze, să râdă, să împărtășească momente plăcute și să pecetluiască prietenia. Mesele între prieteni întăresc sentimentul de apartenență. Mesele între colegi consolidează echipele.

Pretutindeni în lume, a mânca împreună înseamnă a țese o legătură, iar a invita la cină înseamnă a dori să intri în relație cu cineva, a-ți arăta dorința de prietenie.

Vă invitați des familia, prietenii, cunoștințele sau vecinii la masă? O anchetă a CREDOC ne dă câteva cifre: 73% din francezii între 25 și 70 de ani invită cel puțin o dată pe lună pe cineva la masă acasă la ei și 93% din francezi afirmă că le place să primească invitați acasă la ei la masă.

Când inviți, inviți. Nu se pune problema să îl pui pe invitat la contribuție. Totuși, lucrurile se schimbă. Dacă peste un francez din doi refuză orice ajutor când primește oaspeți, asta înseamnă totuși că 45% îl acceptă! Formalismul și tradițiile cedează încetul cu încetul locul unei mai mari convivialități. 63% din oameni spun că ceea ce face ca o cină să fie reușită este ambianța convivială, cu mult înainte de conținutul farfuriilor și al paharelor (12%) sau chiar de calitatea conversației (13%). Dacă termenul vine de la convivium, conviva, conviv, cel care este invitat la o masă, epicuria-nul Jean Anthelme Brillat-Savarin[38] a introdus termenul de convi-vialitate pentru a descrie plăcerea de-a lua parte la un ospăț, de-a fi împreună. Termenul a acceptat de atunci încoace conotațiile de simplitate. Convivial a devenit sinonim cu simpatic și cald, o masă fără ifose.

Un francez din patru este capabil să le ceară ocazional ajutorul invitaților săi la pregătirea mesei. 12% acceptă ca invitații să ducă vesela murdară la bucătărie și 10% acceptă chiar să fie ajutați la

[38] Jean Anthelme Brillat-Savarin, Ilustru gastronom francez născut în 1755 la Belley și decedat în 1826 la Paris. Brânza Brillat-Savarin a fost numită așa pentru a-i aduce un omagiu.

spălatul vaselor. Acceptarea sau solicitarea ajutorului este mai frecventă la tineri, la celibatari și la bărbați. E drept că de la ei nu se așteaptă aceleași lucruri ca de la femei! Pentru o femeie, să se lase ajutată poate fi încă dificil, chiar dacă nu mai este „femeia casnică“: este o chestiune de imagine. în ciuda evoluției societății, ea are încă frecvent datoria de-a arăta că este o bună gospodină.

în Franța, o invitație la cină este luată în serios și codurile sunt respectate. Nouă persoane din zece consideră că este o chestiune de onoare să fie punctuale, două din trei — să mănânce totul ca să facă cinste mesei și tot atât de multe să își închidă telefonul mobil. Două persoane din trei aduc sistematic un cadou cu un preț între zece și cincizeci de euro.

Câteva cifre încă, pentru a le relaxa pe gazde, bărbați și femei. La întrebarea: „Ce detestați mai mult când sunteți invitat?“, răspunsurile sunt grăitoare:

40% când conversația este lipsită de interes,

21% când sunt abordate subiecte delicate,

19% când masa se lungește prea mult,

10% când se mănâncă și se bea mult,

5% când nu e destulă mâncare și băutură,

3% când felurile de mâncare sunt anoste,

2% când o masă nu este împodobită,

Pe scurt, principalul este conversația!

Nu invitați niciodată pe nimeni? Trecând peste mâncare și masă, a invita pe cineva acasă înseamnă să îți expui interiorul privirii celuilalt. Unora le e rușine de interiorul lor... Dincolo de interiorul casei, în realitate acestora le e rușine de interiorul lor ca persoană. O rușine conștientă sau nu, rezultat al unei umilințe nevindecate din trecut.

Cei mai mulți oameni fac ordine și curățenie în apartament când au musafiri. „E bine să ai musafiri, așa sunt obligat să fac ordine!" mărturisește Delphine. A-i invita pe oaspeți să viziteze casa este un obicei destul de răspândit în Franța. Obiectivul real, dar nu întotdeauna conștient, nu e atât cel de-a expune locul unde trăiești, cât de-a le da musafirilor sentimentul de siguranță. Fiecare se simte mai încrezător într-o casă după ce a vizitat camerele acesteia, decât într-o casă unde nu a avut autorizația de-a sta decât în camera de zi.

RELAȚIILE OBOSESC SI HRĂNESC

E drept că a fi în prezența altuia cere energie, deoarece nu îți „dai drumul“ cu adevărat decât cu prietenii, și nici atunci cu totul. „Educația“ noastră a constat frecvent în a pune filtre și măști, pentru a ne face acceptați. Am învățat să ne deghizăm sentimentele, să ne arătăm așa cum ne imaginăm că celălalt așteaptă să fim. Ce oboseală e să vrem să părem cu orice preț! O cină de-a lungul căreia ne disimulăm sentimentele poate fi epuizantă. Dacă intimitatea ne hrănește, zâmbetul forțat, conversația de conveniență sunt apăsătoare. A fi este revigorant. A părea este epuizant.

Dacă evităm relațiile umane, e și fiindcă ele pot face rău când încetează sau ne frustrează. Sarah nu se mai implică afectiv cu adevărat de când a fost trădată de o prietenă foarte apropiată. Ea nu vrea să mai treacă încă o dată printr-o asemenea durere. Are oameni înjur, dar e atentă să nu depășească relațiile superficiale. De îndată ce o prietenă încearcă să pătrundă mai adânc în intimitatea ei, ea rupe relația.

Și apoi, relațiile cer timp, atenție și energie. Orice contact suscită emoții, iar din frecușul a două personalități se nasc fatalmente conflicte. Conflicte, nu dispute. Dacă o relație e vie, confruntările punctelor de vedere, ale sentimentelor, ale gândurilor sunt inevitabile. Ele înseamnă că persoanele îndrăznesc să fie ele însele și să își vorbească pe față. Când nu există niciun conflict, asta înseamnă că unul din doi protagoniști nu există în relație. Când se evită sistematic conflictul, relația se falsifică sau oamenii se despart.

O relație se întreține, se curăță sistematic, este un efort de regularizare, de vigilență față de sine ca și față de ceilalți.

Multe relații sunt contextuale, adică sunt născute într-un context specific. Se întâmplă ca acesta să se schimbe și nu mai îndrăznim să continuăm relațiile. Șomajul și pensionarea ridică astfel mari probleme de izolare socială. Când nu mai lucrați, nu numai că puteți trăi sentimente de inutilitate, nu numai că nu mai primiți gratificații ca urmare a faptului de-a vă vedea rezultatul acțiunilor, mândria muncii îndeplinite, a obiectului realizat sau a serviciului făcut, ci sunteți și în deficit social.

Din când în când, Robert merge în oraș, se așază la o terasă și intră în vorbă cu oamenii. „Aș vorbi chiar și cu un perete", spune el. Din păcate, dă adesea peste pereți. Oamenii cărora li se adresează Robert nu sunt neapărat disponibili pentru el și probabil că dau înapoi în fața intensității așteptărilor sale. Nevoia lui de comunicare este disproporționată, dar mai ales se adresează unor persoane nepotrivite. El îndrăznește să îi abordeze pe oameni la cafenea, dar nu îndrăznește să îi abordeze pe cei care i-ar oferi realmente căldura de care are nevoie. Iată povestea lui.

Robert e la pensie de doi ani și a căzut în depresie. Lucrase în domeniul întreținerii elicopterelor și avusese o viață profesională bogată, în care camaraderia ocupa un loc important. „Eram ca o familie. Ne vedeam zilnic, eram prieteni. Seara mergeam deseori la un pahar. De la o zi la alta, nu m-am mai văzut cu nimeni. Am atins fundul prăpastiei. M-a durut mult că nu-i mai vedeam."

M-a durut mult că nu îi mai vedeam! Așa a spus. Îl întreb dacă a păstrat legătura cu colegii lui. Nu, de doi ani de când a ieșit la pensie, nu s-a mai văzut cu niciunul din ei, nu i-a mai sunat, nu s-a mai dus să îi vadă sau să le propună să meargă la un pahar. Robert nu este singurul care trăiește acest groaznic deficit social, și numeroși pensionari care se mută la țară, fără să se fi pregătit suficient pentru pensionare, se pomenesc într-o izolare care nu e străină de problemele lor de sănătate.

„Am o strângere de inimă când trec pe lângă fostul meu loc de muncă“, spune Robert, dar nici nu îi trece prin cap că ar putea să intre, că are dreptul să o facă, că lucrul cel mai important din viață îl constituie relațiile pe care le avem cu ceilalți.

Un compliment, un zâmbet, un prieten care ne îmbrățișează cu bucurie sunt semne de recunoaștere... Am fost obișnuiți să credem că nu sunt decât niște lucruri neînsemnate, în realitate, e vorba de ceea ce face ca viața să aibă sens și cbiar ne menține sănătoși!

Avem absolută nevoie de contacte sociale variate. Prieteni, familie, amici, colegi, cluburi și asociații, diversitatea contactelor este o bogăție.

Capitolul 4

De ce „dați“ mereu peste aceleași persoane

E un fapt: avem o tendință supărătoare de a repeta. E adevărat în sfera amoroasă, dar și în cea profesională. Martin „dă“ tot timpul peste patroni autoritari și devalorizanți. Mireille nu găsește decât seducători. Sylvie are mereu conflicte la birou. A schimbat de mai multe ori serviciul, dar de fiecare dată a avut de suportat o colegă invidioasă. îți vine să crezi că o făcea expres... Și dacă așa ar sta lucrurile? Inconștient, bineînțeles.

Situațiile se repetă, ele se produc uneori atât de des și de sistematic încât ne spunem că „așa e lumea“. Deducem, din experiența noastră personală, legi generale. „Patronii sunt autoritari și devalorizanți.“ „Bărbații sunt seducători.“ „Fetele din birouri sunt niște scorpii.“ Fiecare repetare nu este decât o confirmare a convingerilor despre sine, despre ceilalți și despre lume: „Nu poți să ai încredere în nimeni“. „Nu sunt bun de nimic.“ „Ceilalți sunt niște incapabili.“ „Sunt neinteresant.“

MINI-SCENARIUL[39]

Mai este numit și circuitul sentimentului parazit. Mini-scena-riul este scenariul pe care îl respectăm în viața de zi cu zi. Este un circuit care se autoîntărește, altfel spus, o buclă de feedback. Convingerile noastre generează comportamente care au o incidență asupra anturajului nostru. Anturajul respectiv reacționează, bineînțeles, la comportamentele noastre și, din reacțiile lui, deducem convingerile inițiale fără să vrem să ne dăm seama de partea noastră de răspundere. Refuzăm să vedem că noi înșine, prin comportamentele și atitudinile noastre, am provocat reacțiile celorlalți față de noi. E un scenariu, pentru că povestea este scrisă dinainte.

[39] I-am expus deja pe larg în cartea mea Utiliser le stress pour réussir sa vie (Cum să folosim stresul ca să reușim în viață), apărută la Dervy în format „poche“, și publicată prima dată cu titlul / 'alchimie du bonheur la editura Dervy.

Mini, fiindcă este o funcționare care poate apărea într-o interacțiune. I se spune circuit al sentimentului parazit, însă am fi putut spune reacție parazită, deoarece sentimentele și emoțiile instituite și exprimate nu sunt adevăratele sentimente și emoții ale persoanei, ci niște reacții emoționale instaurate tocmai pentru a putea dovedi convingerile preexistente.

Pierrette este croitoreasă. Laurence i-a încredințat confecționarea unei rochii. De obicei, Laurence își cumpără rochiile de la un croitor de marcă. în loc să se simtă valorizată de încrederea clientei sale, Pierrette se simte în permanență comparată. De fapt, ea este cea care se compară și se devalorizează la gândul acestui croitor renumit, cu care crede că Laurence o pune în competiție. Ea nu reușește să creadă că aceasta din urmă a făcut o alegere reală preferând-o pe ea. Pierrette este atât de încordată, încât face greșeli la măsurători. La ultima probă, rochia nu se potrivește și Pierrette își acuză clienta: „E vina dumneavoastră că de la bun început nu ați avut încredere în mine!“

Reacțiile noastre excesive vin din „programele“ noastre neuronale, din automatismele pe care le-am dobândit în copilărie. Din experiențele noastre infantile, de la mesajele primite de la părinți, din contactele noastre cu alți copii și cu alți adulți, am tras concluzii. Astfel de convingeri ne călăuzesc comportamentele, acestea provoacă reacții, în anturaj, care ne consolidează, bineînțeles, convingerile inițiale. Experiența tinde așadar să ne confirme neîncetat punctele de vedere asupra noastră înșine, a celorlalți și a vieții în general.

POZIȚIILE DE VIATĂ

Pentru a ne garanta considerația și recunoștința celor pe care îi iubim, am eliminat comportamentele care păreau inacceptabile pentru ei. Părinții lui Frederic nu îl doreau. Nu au știut, nu au vrut

să îl primească. L-au făcut să simtă că îi stânjenea, că era în plus. Ajuns adult, Frederic continuă să „se facă mic“. Pretutindeni, el încearcă să îi îmblânzească pe ceilalți, se pune în slujba lor. Se simte nul față de ceilalți. Se evaluează negativ și îi supraevaluează pe ceilalți. Eu sunt -, ceilalți sunt +.

în ceea ce îl privește pe Fabrice, el a avut părinți autoritari, iubitori, dar foarte severi. îi era teamă mai ales de tatăl lui, dar mama era atât de exigentă, sub aerele ei generoase, încât se simțea mereu vinovat că nu e destul de bun. De teamă să nu fie respins, a construit o imagine de băiat bun și a renunțat să își simtă adevăratele emoții. Eu sunt +, ceilalți sunt -.

David a avut părinți care se certau mereu și a evadat în visare, ca să nu sufere. El privește fără să vadă, ascultă fără să audă, vorbește fără să spună ceva și își trăiește viața fără să o trăiască. în acest fel, el nu cunoaște nici bucurie, nici suferință, nici furie, nici

culori. Trăiește fără să sufere, dar și fără să simtă. Eu sunt-, ceilalți sunt -.

Percepția noastră de sine și despre ceilalți definește patru poziții existențiale[40]. Ele sunt rezultatul convingerilor elaborate în copilărie pornind de la experiențele noastre din mediul specific, pe atunci al nostru. Aceste poziții ne dirijează reacțiile, determină forma comunicării și calitatea relațiilor noastre cu ceilalți.

+ +: Mă accept așa cum sunt, sunt conștient de atuurile și de slăbiciunile mele, îmi exprim emoțiile, mă arăt în fața celorlalți fără să mă camuflez, sunt eu, mă afirm. îi accept pe ceilalți așa cum sunt, le văd calitățile și lipsurile. îmi împărtășesc ideile și sentimentele. Când nu sunt de acord, o spun și négociez. Cred că putem funcționa împreună. Când dau de o problemă, caut soluția împreună cu celălalt. Când celălalt dă de o problemă, îl ajut să găsească el însuși soluția, îl cred capabil să o găsească. Suntem la egalitate.

- +: Mă devalorizez, cred că sunt mai puțin decât ceilalți, că nu sunt interesant, important. Cred că îi stânjenesc pe ceilalți, care îmi sunt superiori. Nu știu să fac nimic cum trebuie, așa că prefer

*“ Pozițiile de viață sunt un concept al Analizei Tranzacționale.

EU +

Mă supravalorizez îi devalorizez pe ceilalți	Mă accept îi accept pe ceilalți
E din vina ta	Să căutăm împreună soluții
DOMINAȚIE	COOPERARE

Dispreț, milă, furie	Furie, teamă, bucurie, tristețe, toate emoțiile reactive
Ceilalți -	Ceilalți +
Mă devalorizez îi devalorizez pe ceilalți	Mă devalorizez îi supravalorizez pe ceilalți
Nu e nimic de făcut	E din vina mea
PASIVITATE	SUPUNERE
Retragere, cinism, resemnare Tristețe	Culpabilitate, devotament excesiv, teamă

EU-

ca ceilalți să o facă în locul meu. Mi-e mereu teamă să nu fiu la înălțime, fac pe băiețelul sau pe fetița pentru ca ceilalți să mă ia în grija lor. Nu îmi plac responsabilitățile, dar încerc mereu să fac totul cum trebuie, să le fac plăcere celorlalți, ca să mă fac acceptat. Prefer ca ceilalți să gândească în locul meu. Când dau de o problemă, îmi spun că e din vina mea, mă culpabilizez și aștept ca ceilalți să o rezolve în locul meu.

+ Sunt dominant. Cred că sunt cel mai bun, că ceilalți nu se pricep. Fraza mea preferată este: „Singur faci cel mai bine totul.“ Sunt

autoritar, uneori agresiv, dar pot fi și mieros, paternalist sau mamă-cloșcă, „Trebuie să-i ajuți pe acești sărmani oameni care nu sunt în stare să se descurce singuri“. Caut să îi dirijez pe ceilalți, îmi place să am dreptate, nu suport să greșesc. Când dau de o problemă, caut vinovatul, fiindcă oricum e vina celorlalți. Când ceilalți dau de o problemă, îi sfătuiesc, fiindcă știu mai bine ca ei.

--: E disperarea. Sunt nul, ceilalți nu sunt nici ei mai buni,

viața e stupidă. E din vina guvernului, a vremii, a fatalității, a tuturor și a nimănui. Sunt atât de pasiv, încât cineva va sfârși prin a lua problema în mână, eu unul nu vreau să mă ocup de ea. Nu mă implic. Când dau de o problemă, aștept, uneori nici nu o văd. Oricum, știu că nu există nicio soluție.

Păstrăm iluzia că avem un caracter, în afara oricărei interacțiuni. Or, realitatea e cu totul alta. Reacțiile noastre sunt inserate în bucle de feedback. Comportamentul nostru îl influențează pe interlocutor, iar răspunsul lui ne dirijează atitudinea. Orice comunicare este făcută din bucle de feedback. Interacționăm unii asupra celorlalți, conștient și, mai ales, inconștient.

în funcție de atitudinea dumneavoastră, atrageți atitudinea complementară. Dacă vă comportați în mod părintesc, + -, dând sfaturi, veți avea în fața dumneavoastră o persoană supusă și dependentă. Dacă vă prezentați ca victimă, veți atrage un salvator sau poate un persecutor.

LEGEA ATRACȚIEI

Dacă navigați pe internet, dacă sunteți familiarizat cu valul New Age sau dacă urmați cât de cât moda spiritualității sau a dezvoltării personale, ați auzit de ea. Am numit-o Legea Atracției.

Este o lege universală care stipulează că gândurile și emoțiile dumneavoastră

vă creează realitatea. Odată cu apariția filmului Le Secret[41] pe DVD și pe YouTube, această teorie nu mai e un secret pentru nimeni.

Nu suntem chiar atât de atotputernici pe cât profețesc acei guru new age, dar suntem mult mai puternici decât ne convine să credem. Este o realitate, lumea este energie și informație.
Informație, cuvântul e spus. Fizica cuantică ne explică că fiecare particulă care a fost cândva în contact cu o alta este automat informată de ceea ce se întâmplă cu cealaltă. Când spinul[42] uneia este modificat de experimentator, instantaneu, la kilometri distanță, spinul celeilalte se modifică. Iată cum se explică numeroase sincronii. Așa cum scrisesem în prima mea carte apărută, Trouver son propre chemin[41] (Cum să-ți găsești drumul propriu), fiecare ființă omenească de pe lume inspiră moleculele expirate de Iulius Cezar când a spus tu quonque mi fiii[44]. Moleculele sunt constituite din particule, iar aceste particule sunt informate și duc informația afară. Gândurile, sentimentele, actele noastre impregnează particulele care ne constituie și transmit informația. Putem deduce că dorințele, emoțiile, gândurile lui Iulius Cezar sunt în noi... Dar și cele ale miliardelor de alte persoane care există și care au existat pe pământ, ceea ce limitează și diluează influența fiecăreia. Suntem cu toții legați între noi prin această imensă rețea de informații interconectate.

[41] De Rhonda Byrne.

[12] Spinul este o proprietate cuantică intrinsecă a unei particule, care îi caracterizează comportamentul.

[43] Editions L'âge du Verseau, apărută între timp în format de buzunar la editura Presses Pocket.

44 Teorema ultimei suflări a lui Cezar face parte din problemele pe care fizicianul Enrico Fermi (1901 -1954), laureat al Premiului Nobel pentru fizică, 1938, le dădea frecvent studenților. Fizicianul englez James Jeans (1877-1946) pusese problema în felul următor: „Se știe că un om inspiră circa 400 cm^3 de aer la flecare respirație și deci o singură răsuflare trebuie să conțină circa 10“ molecule. Totalitatea atmosferei terestre conține aproximativ 10^{44} molecule. Astfel, o moleculă se află în același raport cu un flux de aer respirat ca și aceasta din urmă cu toată atmosfera terestră. Dacă presupunem că ultima răsuflare a lui, să zicem, Iulius Cezar s-a dispersat complet la ora actuală în atmosferă, atunci sunt șanse ca fiecare din noi să Inhaleze o moleculă din această răsuflare la fiecare inspirație. Plămânii omenești conțin circa 2000 cm^3 de aer, astfel încât sunt șanse ca în plămânii fiecăruia din noi să se găsească circa cinci molecule din ultima răsuflare a IuI Iulius Cezar.” (www2.ac-poitiers.fr/sc_pbys/spip.php?article240)

Gândurile, dorințele noastre influențează realitatea și avem dovezi în acest sens zilnic. Eric întâlnește „din întâmplare“ o prietenă la care se gândește de dimineață. Urbain își roagă îngerul păzitor să îi găsească un loc de parcare și îl găsește. Monique vizualizează un apartament și găsește exact ce „văzuse“. Proprietarul lui Aurelie tocmai i-a anunțat o creștere substanțială a chiriei. Aurelie vizualizează, examinează pe toate părțile situația... apoi rămâne uimită peste două zile, când proprietarul o sună ca să îi spună că a greșit și că până la urmă chiria va fi mai mică! Se pare că, efectiv, gândurile și așteptările noastre se materializează. în ce privește însă relațiile sociale, acest lucru poate că nu are nimic mistic și nici cuantic.

PROFEȚII AUTO-ÎMPLINITE

2007 toamna: încep școlile. Clasa a treia intră în sală și ia loc într-un vacarm de scaune trase. „Nu v-a spus nimeni să vă așezați!“ perorează învățătoarea. Tonul a fost dat. Aici suntem într-

un raport de putere. Obiectivul este supunerea. Puteai crede că elevii veneau aici ca să învețe, dar nu, ei sunt aici ca să se supună[45]. împărțirea orarului, a hârtiilor, autorizații de ieșire și alte documente sanitare de completat pentru a suta oară de către părinți, câteva reguli... Fiica mea nu aude decât una singură: nu e voie cu șapcă și nici cu vreun însemn religios ostentativ pe cap. învățătoarea începe apoi o scurtă[46] discuție despre problema proiectelor de orientare: un copil îndrăznește să spună că ar vrea să se ducă la o secție internațională. învățătoarea i-o retează de îndată, după afirmația fiicei mele, care, drept urmare, nu mai îndrăznește să spună nimic.

45 Este vorba de un colegiu cu o atmosferă mult diferită de cea a școlii primare publice Freinet, unde se face totul pentru a-i autonomiza pe copii, a-i ajuta să iasă din pasivitate și a-i invita să își asume responsabilități.

46 Nu toți au fost invitați să se exprime.

„E foarte greu, e imposibil, n-o să reușești, nici nu-ți închipui cum e, ar trebui să urmezi cursuri de matematică sau de istorie în germană, în spaniolă“, ceea ce e fals: numai în engleză sau în germană, în funcție de secția aleasă. Dintr-a patra și până într-a șasea, fiica mea urmase toate cursurile de istorie, geografie și matematică în engleză și nu i se păruse deosebit de dificil. învățătoarea își proiecta propriile sale dificultăți în domeniul limbilor străine asupra elevilor. Din păcate, puterea ei de predicție era mare. Clasa aceasta a fost haotică. După părerea tuturor profesorilor, copiii erau vorbăreți și împrăștiați. Nu era o clasă de „derbedei“, ei descriau copii mai degrabă drăguți și simpatici, dar lipsiți de motivație. Cum ar fi putut să fie motivați de o asemenea „propagandă“ încă de la începutul anului? Niciunul dintre învățători nu și-a asumat responsabilitatea acestor dintâi minute care au dat tonul. Totuși, mai pot ei să ignore efectul Pygmalion?

Pygmalion, un sculptor cipriot, denigrând conduita impudică a femeilor de pe insulă, se hărăzise celibatului. îndrăgostindu-se de una dintre statuile sale, a numit-o Galateea și a implorat-o pe Afrodita să îi dea viață. Sensibilă la rugămintea lui, Afrodita i-a îndeplinit-o. Pygmalion crease o femeie exact după visele și dorințele sale. Termenul de „pygmalion“ a intrat în limbajul curent pentru a descrie un om care modelează personalitatea unei femei după așteptările lui, iar Robert Rosenthal l-a utilizat pentru a reda maniera în care ceilalți răspund așteptărilor noastre. Experimentul realizat de Robert Rosenthal și Lenore Jacobson arată puterea efectului Pygmalion.

Două grupuri de șobolani, două grupuri de studenți. Studenților din grupul 1 li se precizează că șobolanii nr. 1, selecționați genetic, sunt foarte performanți și inteligenți. Ceilalți șase studenți sunt informați că șobolanii nr. 2 nu au nimic excepțional și că, din cauze genetice, e foarte probabil că le va fi greu să își găsească drumul în labirint. Rezultatele au fost mai mult decât stupefiante, unii șobolani din grupul nr. 2 nici măcar nu au părăsit linia de plecare, în timp ce aceia din grupul nr. 1 au fost deosebit de strălucitori,

confirmând așteptările studenților. Dar, de fapt, șobolanii nu fuseseră selecționați, fiind niște șobolani de laborator întru totul obișnuiți, iar între cele două grupuri nu exista nicio deosebire.

După analizarea experienței, s-a dovedit că studenții cărora le fuseseră încredințați șobolanii deosebit de inteligenți manifestaseră față de ei simpatie și căldură, în timp ce studenții convinși că șobolanii lor sunt stupizi nu îi înconjuraseră cu atâta afecțiune.

Robert Rosenthal și Lenore Jacobson[47] au vrut să extindă experiența asupra oamenilor. într-o școală din SUA, ei anunță că vor să studieze precocitatea copiilor și le dau teste de IQ tuturor elevilor, apoi fac astfel încât profesorii să ia cunoștință de rezultate, lăsându-i să creadă că e vorba de o greșeală de transmitere a curierului. Rezultatele care s-au „scurs“ sunt niște note atribuite aleatoriu. în

mod special, la 20% din elevi li s-a atribuit un rezultat foarte mare. La sfârșitul anului, Robert Rosenthal îi pune pe elevi să dea din nou testul IQ. Rezultatul e că cei 20% s-au comportat ca „super-șoarecii“, sporindu-și în mod semnificativ nu numai performanțele școlare, ci și scorurile la testele de inteligență! în general, rezultatele testului se potrivesc cu așteptările. Ca urmare a „scurgerii“, profesorii au crezut că au informații despre elevi și atitudinea lor a fost foarte ușor modificată, privindu-i altfel, probabil că mai atent, pe copiii așa-zis deosebit de inteligenți. Aceștia din urmă, dopați de aceste priviri încurajatoare, au fost „impulsionați“ și rezultatele lor stau mărturie nu pentru capacitățile lor intrinsece, ci pentru ce ești în stare să faci când cineva te crede capabil!

Această experiență ne invită să considerăm retrospectiv notele copiilor noștri[48]. Felul în care profesorii îi privesc pe elevi pare determinant pentru rezultatele acestora. Putem astfel extinde

" Pygmalion in the classroom, Robert Rosenthal și Lenore Jacobson, 1968,

[w] Cu atât mai molt co cât s-a demonstrat că atribuirea notei era determinată de mulți alți factori, pe lângă strădania copilului. A se vedea La constante macabre, André Antibi, și studiile lui Philippe Meirieu, http ://www.mei-rieu.com

aceste constatări la ansamblul raporturilor noastre cu ceilalți. De îndată ce suntem în poziție de superioritate față de o persoană, așteptările noastre influențează fatalmente performanțele acesteia, indiferent că suntem profesori, patroni, șefi de serviciu sau chiar soră mai mare. Didier are nevoie de o colaboratoare de încredere. Conducerea i-o trimite pe Nicole. Didier e foarte mulțumit. Nicole îl secondează cu o eficiență pe care nu o mai întâlnise decât rareori la o secretară. Dosarul Nicolei se rătăcise pe undeva, prin celelalte servicii, dar Didier nu prea avea nevoie de el.

Câteva luni mai târziu, dosarul ajunge în sfârșit pe biroul lui Didier și, luând cunoștință de el, pică din nori. Tot dosarul ei nu vorbea decât de incompetență. De la un post la altul, Nicole fusese precedată de dosarul ei și felul în care era privită o împiedicase până atunci să își dea măsura. Cu Didier, care nu știa că era nulă, ea și-a arătat o altă fațetă. Acest gen de aventură nu este rar în grupurile mari. Și totuși, din păcate, cultura dosarelor e rezistentă. Constituirea unui dosar despre o persoană dă iluzia de-a o cunoaște, de-a o controla... „Știi la ce să te aștepți“, spune un cadru. Da, tocmai asta e. Când știi la ce să te aștepți, din păcate, oamenii dau ceea ce se așteaptă de la ei. Ce irosire! Vom îndrăzni oare cândva să le permitem celor din jurul nostru să ne surprindă? Când o persoană nu manifestă anumite calități, asta nu înseamnă că nu și le poate dezvolta, ci că este închisă într-o imagine de sine care o blochează.

La un mod mai general, așteptările noastre față de orice persoană îi determină atitudinile. Cantitatea și calitatea privirilor noastre, felul în care ne adresăm acesteia, tonul, volumul, intonația, cuvintele utilizate, toate acestea depind de așteptările noastre și influențează direct persoana și performanțele sale. Din momentul în care ne spunem că cineva posedă o caracteristică, ne adaptăm în mod cât se poate de firesc atitudinea la ceea ce credem. Atitudinea noastră va declanșa mobilizarea acestei caracteristici la celălalt. Devenim ceea ce anturajul nostru așteaptă să devenim. Aveți impresia că măcelarul dumneavoastră vă escrochează, iar suspiciunea manifestată în prăvălie îl va enerva, și atunci poate chiar vă va escroca. Un soț convins că soția îl înșală o va hărțui ca să „afle adevărul“. La început, ea îi va povesti în amănunt faptele și gesturile ei în speranța de a-l liniști, apoi, constatând inutilitatea negărilor sale, va sfârși prin a ascunde anumite detalii pentru a evita certurile, ceea ce îi va confirma soțului că nu poate avea încredere în ea.

Avem tendința de-a interpreta fiecare gest, fiecare cuvânt prin filtrul convingerilor noastre, în loc să căutăm să intrăm în contact real cu persoana, să încercăm să îi înțelegem motivațiile de-a acționa așa

cum o face. Să ne ferim să îi judecăm pe ceilalți. Puterea realizării automate a predicțiilor invită la o anumită prudență.

Proiecțiile dumneavoastră conștiente și mai ales inconștiente asupra celorlalți influențează caracterul pe care vi-1 arată. Și ceilalți fac proiecții asupra dumneavoastră. Nu vi s-a întâmplat niciodată să simțiți că sunteți diferit la serviciu sau acasă? Și, la școală, să vă dați seama că aveați note mai bune sau mai proaste în funcție de profesori?

Proiecțiile diferitelor persoane din anturajul nostru nu au toate aceeași putere. Suferim îndeosebi influența celor de care suntem dependenți, părinții, învățătorii, patronii, sau a celor asupra cărora proiectăm, a celor pe care îi admirăm sau cărora le suntem inferiori.

PUTEREA JUDECĂȚII CELORLALȚI

Nu o să uit niciodată emoția acelei femei de vreo șaizeci de ani care îmi povestea puterea distructivă pe care o avusese asupra vieții ei o judecată exprimată de un trecător, pe când era copil. Am ținut timp de doi ani o cronică cotidiană la Radio France Bleu Provence în care expuneam câteva minute o idee, după care ascultătorii sunau ca să pună o întrebare sau să aducă o mărturie. în ziua aceea, am tratat tema judecății. Marie-Paule a sunat și iată ce

ne-a mărturisit: „Cred că aveam vreo opt ani și mă jucam în grădina casei noastre. Un cuplu mergea pe trotuar. Femeia s-a uitat la mine, apoi i-a strecurat un comentariu bărbatului. Am auzit deslușit: «Uite ce cap pătrat are asta.» Am fugit. Cuvintele acestea mi-au răsunat în minte ani de zile, de fapt, până astăzi. E prima dată când vorbesc despre asta. Nu le-am spus nimic părinților. Oricum, dacă ar fi negat că aveam capul pătrat, nu i-aș fi crezut. Mi-am zis că nimeni din anturajul meu nu mi-o spusese, ca să mă protejeze fiindcă mă iubeau. Femeia aceea nu mă cunoștea, deci nu avea motive să mă

menajeze. Nu-mi puteam închipui că nu spunea adevărul. Ce interes ar fi avut? Toată viața am încercat să-mi ascund capul. Eram convinsă că am un cap pătrat".

în studio, emoția era aproape palpabilă. Cum de câteva cuvinte aruncate de o trecătoare putuseră să orienteze o viață? Nu mai eram capabilă să adaug nimic despre puterea judecății.

Avem tendința de-a crede mai mult judecățile negative decât pe cele pozitive, din același motiv pentru care Marie-Paule nu și-ar fi crezut părinții. Credem deseori că judecățile negative sunt mai obiective! Bineînțeles, nu este așa. Ceilalți, trecătorii, profesorii, părinții, ceilalți elevi mânuiesc ironia și insultele în unicul scop de a-și proteja propria lor imagine.

Necazul e că purtăm aceste imagini în noi. Marie-Paule și-a petrecut viața ascunzându-se, încercând să se răscumpere fiind drăguță și punându-se în slujba celorlalți, fiindcă trebuia să se facă iubită în ciuda capului ei. Ceilalți reacționează la contactul cu noi în funcție de felul nostru de-a ne prezenta, așa că ea a întâlnit frecvent oameni care o evitau sau o disprețuiau. Legea atracției?

Piatra prin care Iți faci prieteni

Nathan era respins de colegi la școală, în tot anul precedent nu avusese niciun prieten. în ajunul începerii noului an școlar, era terorizat, I-am încredințat o „piatră prin care să își facă prieteni", „Vezi, granatul e în învelișul lui. învelișul nu e foarte drăguț, e pjatră cenușie, a fost un pic cioplită, așa că se vede o parte din granat. E o piatră frumoasă și roșie... dar când e cu totul în învelișul ei nu se vede că e prețioasă și frumoasă. Piatra asta e magică. Când o porți asupra ta, ceilalți nu te mai văd așa cum ești, ci văd frumusețea interioară, calitățile tale profunde. Cum ți-e frică de reacția celorlalți față de tine, deseori nu îi privești, îți cobori privirile, te închizi în tine, Fiindcă ți-e teamă, ești încordat, Și ceilalți văd asta.

Te văd încordat, închis în tine, respingându-i. Atunci au tendința să te judece. Când vei avea piatra în buzunar, o să vezi că nu se vor mai opri la aparență, la aparența ta, și vor vedea granatul dinăuntrul tău. Nici tu nu vezi uneori decât ceea ce îți arată ceilalți. nu le vezi decât învelișul, aparența. Datorită acestei pietre, o să vezi ce au prețios înăuntrul lor."

Nathan și-a strecurat piatra în buzunar cu un aer complice. Chiar din prima zi și-a făcut cinci amici. Nu-i venea să-și creadă ochilor! Bineînțeles că piatra nu avea altă putere magică decât cea pe care i-o atribuia Nathan. Faptul de a ști că are acest granat în buzunar i-a îngăduit să își amintească să deschidă ochii. Acum nu se temea fiindcă își spunea că ceilalți nu îl judecau, ci vedeau frumusețea din interiorul său, chiar dacă el nu era conștient de existența ei.

Și dacă ați ține o pietricică în buzunar ca să vă amintiți că fiecare om are o piatră prețioasă în interiorul lui, chiar dacă nu se vede... ?

Capitolul 5

Furculița de pește

La patru ani, Bernadette merge la grădiniță pentru prima dată. Se duce cu plăcere, o descoperă pe educatoare, clasa, măsuța ei, pe ceilalți copii, curtea de recreație. Pe la ora 11, mama ei o vede în-torcându-se acasă. Cum a ieșit de la grădiniță? în limbajul adul-ților, a fugit! Patruzeci de ani mai târziu, ea îmi povestește uimirea pe care a resimțit-o în fața reacției persoanelor adulte: „Nu aveam impresia că fac ceva rău. Fusesem la școală, văzusem ce e acolo, mi-era de ajuns și acum mă întorceam acasă. Nu înțelesesem că trebuia să stau toată ziua“. Bernadette vorbește de această aventură ca despre o experiență fondatoare a impresiei sale de-a nu ști să se comporte, de-a nu avea cheile socializării, de-a nu stăpâni codurile sociale cu care ceilalți păreau atât de familiarizați.

Micuței Bernadette nu i se vorbea prea mult. Adulții trebuie că omiseseră să o informeze pe fetița de patru ani despre acest detaliu, care își avea, totuși, importanța lui: trebuia să stea la grădiniță toată ziua, până se suna de plecare. Și a doua zi trebuia să se ducă iarăși, și apoi zi de zi, până la începerea vacanței, și asta vreme de ani de zile!

Pentru ei era evident. îi spuseseră fetiței lor: ai ajuns la vârsta la care mergi la școală și începi de azi. Dar pur și simplu nu se gândiseră să îi spună mai multe. Ce este o școală și cum să se comporte acolo li se părea că e de la sine înțeles. în zilele noastre, părinții și învățătorii le vorbesc mai mult copiilor, încercând să se pună în locul lor și să le explice lumea în care intră. Copiii sunt mai puțin neajutorați, ceva mai puțin pasivi și vor fi în general mai în largul lor. Rămân, totuși, o serie de reguli implicite pe care nimeni nu se ostenește să vi le explice.

După exemplul Bemadettei, mulți oameni văd societatea celorlalți sau anumite situații ca închise cu un zăvor căruia nu îi au cifrul. Lucrul de care se plâng în cabinetul meu este următorul: „Nu știu cum să mă comport, nu am cheia, nu am cifrurile“.

Da, codurile există. Orice grup le produce, pentru că suntem ființe comunicante. Răspunsul la întrebarea „Cum să trăim

unii cu ceilalți?“ este baza unei societăți. Fiecare grup își elaborează încetul cu încetul propriile sale reguli despre „ce se face“ și „ce nu se face“. Aceste reguli sunt rareori verbalizate ca atare, ele se construiesc prin tatonări și se transmit prin imitație și impregnare. Acest ansamblu de obiceiuri comportamentale și verbale, de ritualuri conștiente și inconștiente formează cultura. Fiecare etnie, fiecare clasă socială, fiecare mișcare religioasă, fiecare corporație, dar și fiecare familie, fiecare cuplu o are pe a sa. Un cuplu își elaborează ritualurile, diferite de ale vecinului, care conferă relației lui specificitatea, identitatea sa. Aceste coduri care organizează relația

le permit să se înțeleagă cu jumătăți de cuvinte, întăresc sentimentul de conivență, de proximitate.

Un grup capătă în mod firesc obiceiuri. Neuronii-oglindă, mimetismul și sincronizarea își fac treaba. Cine se aseamănă se adună, dar și cine se adună se aseamănă. în cadrul unui grup, persoanele se sincronizează, se imită unele pe altele, încetul cu încetul obiceiurile se ritualizează, devin coduri de recunoaștere, desenând o cultură a grupului.

Un detaliu imitat de toți membrii grupului devine rapid un cod. Stă dovadă în acest sens povestioara următoare: un călugăr era deranjat de o pisică foarte agitată care se juca, sărea și se mișca întruna în timp ce el medita, astfel încât a ajuns să lege pisica de un stâlp. După ce călugărul a murit, discipolii săi au continuat să lege pisica. Când pisica a murit, au cumpărat alta, ca să poată să o lege și să mediteze „corect“, adică așa cum îi „învățase“ maestrul lor.

Practica se repetă, se transformă în obicei și devine rapid o uzanță. Regularitatea uzanței instalează ritualul. De-acum este o datină. Datina împărtășită formează codul. Ea poate deveni o regulă ce guvernează raporturile din cadrul grupului care respectă această datină. Așa se face că gesturi, cuvinte, ritualuri, detalii vestimentare acceptate ca semne devin coduri de recunoaștere. Se desprinde o identitate care va defini ce este în interiorul grupului și ce este în exterior. Codurile devin tot atâtea mărci de apartenență. Devenind identitare, ele vor fi susținute cu atât mai înverșunat, cu cât sentimentul de apartenență va avea nevoie să fie confirmat. Intelectuali, raperi, gotici, francmasoni, Jet Set, „caillera“’, catolici sau musulmani, fiecare grup, indiferent de mărimea lui, are cultura sa proprie. Stăpânirea codurilor: limbaj, stil vestimentari gesturi, atitudini față de ceilalți, permite exprimarea propriei apartenențe. Dacă nu dovediți o bună utilizare a codurilor, sunteți respins sau cel puțin recunoscut ca străin. în interiorul grupului, membrii se cunosc și se recunosc, se înțeleg cu jumătăți de cuvinte, împărtășesc același crez, aceleași valori. Gândesc la fel, simt

aceleași emoții, nutresc aceeași atitudine față de lume, sunt incluși. Se simt aparținând grupului.

Ce este mai exact un cod, după definiția dicționarului? Un cod este un ansamblu de legi și de dispoziții legale referitoare la o materie: cod civil, cod al muncii, cod penal. Este un decret sau o lege extinsă, care reglează un domeniu anume, cum ar fi codul rutier. Este un ansamblu de precepte, de prescrieri ca în codul onoarei. în vânzarea prin corespondență și pe siturile comerciale, vedem înflorind „codul promo“, care asigură o legătură între clienți și vânzători și le permite mulțimilor să repereze eficiența reclamelor lor. Mai există și codul poștal, vehiculând o informație necesară într-o adresă, și codul genetic, asigurând memoria și transmiterea informației genetice, ca să nu mai pomenim de codul de bare. Codul este un limbaj. El permite o identificare și transmite informații. în limbaj, un cod, secret sau nu, este un sistem de simboluri, sein bolum[49], destinat să reprezinte și să transmită o informație. „Te recunosc, am celălalt ciob de vas. Sunt

* Caillera: inversarea cuvântului „racaille“, peiorativ, pentru desemnarea unui grup de persoane considerate drept demne de dispreț, (n. red,)

[48] Referitor la originea cuvântului simbol: în Grecia antică, două persoane spărgeau un vas ca să pecetluiască un contract și fiecare păstra un ciob ca dovadă. Complementaritatea celor două bucăți era un semn de recunoaștere și o dovadă fiabilă. Sumbalein (symballein'i (de la syn-, „cu“, și -ballein, „a arunca“) înseamnă „a pune laolaltă", „a alătura“, „a compara“, „a schimba“, „a te întâlni“, „a explica“.

chiar eu, fac parte din grup.“ Utilizarea unui cod comun subliniază apartenența noastră la grup.

Poate părea desuet să ții să îți pui tacâmurile „așa cum trebuie“. Aceasta înseamnă să te pui în relație cu istoria noastră, să te

definești într-o imagine de sine și a familiei tale. „Sunt cele trei sărutări din Nord“, „La Paris s-au făcut două“. Amintirea codului, care este al nostru, ne situează. Codul transmite un mesaj care permite ca oamenii să se recunoască, să se înțeleagă.

Omenirea este o specie socială. Cu toate acestea, fobia socială este foarte răspândită, afectându-ne aproape pe toți, într-o măsură mai mare sau mai mică. Teama de-a nu ști ce să spui, a nu ști cum să te comporți, mai ales într-o situație informală, cum ar fi o petrecere, o serată, un cocteil, teama de-a vorbi în public, de-a face o greșeală, de-a nu recunoaște codurile... în secolul trecut, oamenii nu erau atât de mobili ca azi, grupurile umane rămâneau mult mai mult între ele. Evoluția societății invită oameni, care nu s-ar fi întâlnit niciodată deunăzi, să se întâlnească astăzi. Codurile clare ale grupului nostru local nu mai sunt adecvate pentru a naviga în lume. Codurile culturale nu sunt predate ca atare, iar codurile sociale universale, cu atât mai puțin. în școlile franceze nu se predau cursuri de socializare[50]. Cursurile de ținută au dispărut odată cu școlile de fete, iar lecțiile de educație civică vorbesc mai mult de legi și de funcționarea guvernului decât de regulile de comportament din viața de zi cu zi.

Copiii integrează deci inconștient codurile grupului prin imitație, prin asimilare, prin introiecție. De aici vin grijile. Se imită, se asimilează, se introiectează în dezordine și fără a exista întotdeauna distanța necesară pentru a identifica ceea ce este cultura unui grup restrâns — „în familia noastră, așa se face“, ceea ce este cultura unei clase sociale, cultura unei țări sau ceea ce este o lege

[50] în Belgia, cursurile de morală nu mai sunt cursuri de „morală", ci de bune maniere, de relații cu ceilalți. La Quebec, programele de dezvoltare afectivă și socială sunt integrate încă de la primele clase, de aproape treizeci de ani.

umană universală. Or, anumite reguli, anumite coduri instituite în grupul nostru familial pot fi întru totul inadaptate școlii sau, ulterior, slujbei. Pe deasupra, raportul emoțional pe care îl întreținem cu modelele noastre, cu părinții, dar și cu celelalte persoane din anturaj determină pentru mulți felul în care vor fi integrate codurile. Prin imitație inconștientă, aculturăm uzanțele familiei noastre. Bineînțeles că integrăm codurile grupului de care simțim că aparținem. Când avem impresia că nu aparține grupului, când suntem respinși, neiubiți, privim codurile ca fiind cele ale grupului de care nu aparținem și nu le încorporăm. Copiii care nu sunt suficient priviți, admirați, recunoscuți de părinții lor sunt lipsiți de legătura care le permite să se simtă aparținând. Ei își spun că au nimerit în familia respectivă din întâmplare, că sunt copii găsiți, că, într-o bună zi, adevărata lor familie o să vină după ei...

Fetița care nu știa că trebuie să stea la școală toată ziua nu primea tandrețe din partea părinților ei. Tatăl ei era violent și o îngrozea. Mama ei îl devaloriza pe respectivul tată. El era „răul". Mama aceasta făcea corp comun cu fiul ei mai mare și își respingea fiica. Bernadette era mereu „în plus". Era brunetă, pe când ceilalți erau blonzi. I se spunea: „Semeni cu tatăl tău", ceea ce însemna: „Nu faci cu adevărat parte din familia noastră". Ea nu se simțea aparținând niciunei familii, nici vreunui grup, oricare ar fi fost el. Se simțea întotdeauna diferită, cu acel sentiment sfâșietor de-a nu-și avea locul, de-a nu cunoaște codurile.

Paradoxal, când te simți într-o asemenea măsură diferit, poți avea tendința de-a încerca să te „topești" în grup, într-un efort de-a exista pentru ceilalți. Cu cât te simți mai puțin în siguranță, cu atât vei încerca să fii recunoscut în și printr-un grup social. Deseori, cele două tendințe de individuare și de fuziune coexistă.

La patruzeci și cinci de ani, Bernadette avea o viață socială redusă. Alt simptom era că păstra totul sau aproape totul. Casa ei era plină de ziare, hârtii, vase, sticle goale. Totul era îngrămădit în

pivniță, apoi în diferitele camere ale casei. Ea păstra toate aceste lucruri „pentru orice eventualitate". în realitate, această dezordine din jurul ei, aceste obiecte, martore ale experiențelor și ale vieții ei, îi dădeau sentimentul că există. Lui Bernadette îi lipseau codurile, îi lipsea ordinea.

A FACE ORDINE

Aceasta este o altă funcție a codurilor: să facă ordine. Coduri, ritualuri, obiceiuri, datini... Ordinea împotriva dezordinii lumii. Ordonarea permite reducerea angoasei. Ritualurile sociale, care organizează gesturile și atitudinile, diminuează anxietatea legată de întâlnire.

A pune ordine în lume pentru a încerca să o stăpânești, să gestionezi afluxul de stimulări pe care ni-1 transmite creierul nostru fabulos. Marele pedagog Maria Montessori[51] a fost prima (după știința mea) care a identificat nevoia de ordine a copiilor foarte mici. Un copil de optsprezece luni poate plânge până la epuizare dacă bibeloul care, de obicei, stă în stânga șemineului este în ziua respectivă pus în dreapta. Nedându-și seama de angoasa care îl poate stăpâni pe bebelușul lor, părinții nu identifică deseori această cauză. Ei nu își închipuie că amplasamentul unui simplu bibelou, pe care poate că cel mic nu l-a atins niciodată, e posibil să aibă o asemenea importanță pentru el. Când, în cele din urmă, își dau seama că de vină e bibeloul respectiv, ei cred uneori că bebelușul îl vrea și, binevoitori, i-1 dau. Copilul plânge și mai acătării... Ce vrea el e ca obiectul să fie „la locul lui“, căci, dacă lumea este neîncetat în mișcare, cum se mai poate orienta? Creierul copilului lucrează la organizarea percepțiilor sale, dar nu trebuie ca lucrurile să se miște tot timpul!

[6'] Maria Montessori, medic și pedagog, 1870-1952.

„Mămico, e bine așa ?“ Copiilor mici le place la nebunie ca furculițele să fie puse în stânga, cuțitul în dreapta și lingura de supă tot în stânga, mai în afară. Lumea este ordonată, dătătoare de siguranță. Și apoi, să stăpânești codurile înseamnă să aparții lumii celor mari.

Să faci la fel ca ei și să te simți că faci parte dintre ei. Imit ceea ce fac membrii acestui grup = aparțin acestui grup.

Codurile sunt utile, fiindcă simplifică viața. Codul spune: furculița în stânga, cuțitul în dreapta. Aceasta organizează viața de zi cu zi. O servesc mai întâi pe femeia din dreapta stăpânului casei, fără a risca să ofensez pe cineva. Faptul de-a o servi nu marchează vreo preferință de-a mea, ci respectă codul. Regulile permit să nu îți pui întrebarea de fiecare dată când se prezintă o situație. Avantaj și inconvenient, responsabilitatea individuală dispare.

Codurile, ritualurile și regulile îi eliberează pe oameni de răspunderea alegerii, înlătură orice culpabilitate. Altul, șeful, preotul, zeul, liderul, patronul, cârmaciul, conducătorul, tăticul... e cel care ne scapă de povara libertății. De îndată ce i se stabilesc niște cadre, omul se simte în siguranță. Succesul actual pe care îl are Islamul și orice grup cu coduri explicite în rândul tinerilor și mai puțin tinerilor răspunde acestei nevoi de structură și de certitudini, într-o lume atât de schimbătoare, nesigură și din ce în ce mai individualizată. Paradoxal, tinerii îl revendică drept identitatea lor — este opțiunea mea! Un grup cu identitate puternică, cu ritualuri relaționale clare dă siguranță. Relațiile sunt codificate. Riscul de-a te pierde e mai mic. Cu cât o persoană e mai lipsită de siguranță interioară, cu atât are tendința de-a căuta refugiu în aceste reguli stricte, în această funcționare simplificată. Cu cât societatea este mai rigidă, cu atât individul își asumă mai puține riscuri personale. Este una dintre atracțiile societăților totalitare. Opțiunile comportamentale ale individului sunt reduse. „Dacă fac bine, sunt răsplătit. Dacă fac rău, sunt pedepsit. Lumea este dătătoare de siguranță. Există repere.“ Prescripțiile clare înlătură libertatea, dar te și eliberează de angoasă. O femeie recent convertită la religia musulmană își descrie noua viață: „Mă simt

în sfârșit liberă! Nu mai am nicio culpabilitate, nicio ezitare, nicio grijă. Am mintea liberă, nu m-am simțit niciodată așa de bine“. Privind din exterior, e greu de imaginat cum constrângerile

vestimentare și alimentare pot fi asociate cu un sentiment de libertate. Dar această femeie ne explică fenomenul. Religia ei îi dictează actele, nu mai are nevoie să reflecteze, nici să își pună întrebări. Nu mai are nicio răspundere, deci niciun sentiment de culpabilitate. Dintotdea-una, omul s-a refugiat în „trebuie să, suntem datori să, binele, răul“ ca să își înfrângă spaimele, ca să nu înfrunte incertitudinea și singurătatea. I-a iubit pe zei, pe regii sau pe despoții care îi dictau ce trebuia să facă și să gândească. A preferat să se supună ca să nu trebuiască să gândească. Pe deasupra, faptul de-a te supune astfel unui corpus de precepte îți permite să te simți bun: „Dacă respect codul, sunt un om bun. Ceilalți, cei care nu respectă codul, sunt cei răi“. înlăturarea angoasei, a oricărei culpabilități, protejarea imaginii de sine — beneficiile sunt mari... dar trebuie neîncetat apărate. Problema este că această tentativă de dominare a spaimelor creează fricile! Deoarece, pentru a te simți de partea binelui, trebuie ca în exterior să existe o parte a răului. La drept vorbind, e chiar necesar, pentru a-ți proteja propria imagine, să respingi tot negativul în afara ta. Demonizarea celorlalți este necesară angelizării de sine. Doar că, atunci când ceilalți sunt percepuți ca fiind răul... ei devin neliniștitori! Trebuie să îi ții fără încetare la distanță, să te separi de ei, să te ferești de ei. Teama crește... și cercul vicios se declanșează. Cu cât ți-e mai teamă, cu atât încerci să te liniștești, fiind bun și de partea binelui, respingându-i pe ceilalți în partea răului, și cu atât te temi mai mult de ei... Dihotomia bine/rău se află la rădăcina procesului de violență și, departe de-a ne oferi siguranța pe care o făgăduiește, ea ne cufundă într-o lume din ce în ce mai nesigură.

Dacă dominații[52] caută supunerea în schimbul siguranței, dominanții au și ei interesul de-a exista o distincție clară între bine

S! Când evoc aceste cuvinte, „dominant" șl „dominât", nu este vorba atât de persoane, cât de poziții, niște pozl-. ții pe care le adoptăm cu toții alternativ, Dominații sunt deseori dominanți în alte sfere,

și rău. Orice putere va avea tendința de-a consolida acest maniheism, pentru a se menține. Interesul ei este deopotrivă de a-i securiza pe cei pe care îi domină, încadrându-le viața, și de a-i umili pentru a înfrânge orice rebeliune. Atunci, cei slabi și cei săraci, ca să se „răscumpere“ de umilire, vor respecta codurile cu strictețe. „Vedeți, sunt așa cum sunt un om de bine“ și „Nu-mi faceți rău, vedeți că mă supun“. „Sunt așa de mic, sunt la mila voastră.“ Ei au interiorizat inferioritatea. Comportamentele lor de supunere le vor furniza reasigurarea că „sunt un om bun“ și sentimentul că fac parte dintr-un grup, chiar dintr-o elită, în orice caz, dintre cei „iubiți“ de lider.

Faptul de a-ți marca apartenența supunându-te tuturor preceptelor, de-a te „topi“ în grup, îți permite să simți că aparții, că exiști și că ai un loc. Dacă vorbim de o căutare identitară, ea este în realitate o căutare a apartenenței la un grup, identitatea individuală topindu-se în grup. Lipsa de siguranță interioară, de stimă de sine stârnește dorința de-a te face acceptat și, deci, antrenează după sine tendințe marcate de supunere.

A face față complexității infinite a relațiilor umane și a ne asuma responsabilitatea, a îndrăzni să ne privim propriile tendințe de violență, a ne asuma faptul că „răul“ nu este doar în exterior, ci și în noi, e destul de intimidant, dar în ultimă instanță mult mai sigur decât calea maniheistă. Faptul de-a recunoaște cât de teamă ne e de ceilalți, de-a ne asculta emoțiile din spatele urilor, și de-a ne îndrepta spre ei pentru a-i întâlni, de-a îndrăzni să intrăm în stare conflictuală, respectiv confruntarea directă în locul violenței, reprezintă calea libertății. O cale care iese din logica „domi-nant/dominat“.

A deveni adult înseamnă a ieși din noțiunile de bine și de rău, pentru a ajunge la cele de responsabilitate, de cauză, de efect și de interacțiune. Un comportament nu este nici bun, nici rău, ci are consecințe.

APARTENENȚĂ SI INDIVIDUAȚIE

în paralel cu acest efort de imitație, pentru a ne contopi cu grupul, pentru a ne simți aparținând, incluși, mai există o tendință profund umană, și anume cea a individuării. Individuarea implică înfruntarea unei anumite angoase legate de riscul respingerii. Ce se va întâmpla dacă mă arăt diferit de grup?

Fiecare vrea să se simtă existând ca persoană și, în acest scop, face alegeri. Desigur, multe dintre aceste alegeri pe care crede că le face în deplină libertate și deliberat sunt în realitate dictate de influența socială aflată total în afara conștiinței sale. Nu de puține ori constatăm că alții au ales să poarte vara acel galben-pai de care eram siguri că e foarte original sau să descoperim că prenumele pe care îl voisem unic se dovedește a fi o tendință și că puștiul nostru are cinci sau șase omonimi în clasă. Dar asta e altă poveste. Gusturile și opțiunile noastre, ceea ce ne place și nu ne place, ne definesc sentimentul de existență ca persoană unică, sentimentul nostru de identitate; aleg, deci exist.

„Ăsta sunt eu." Fiecare se definește ca individ, in-divizibil, prin alegerile sale. Copilul de doi ani este gata să își asume riscul de-a primi o bătaie la fund, ca să se simtă existând, dacă părintele lui nu îi dă posibilitatea de-a face o opțiune. Părintele crede că el „o caută cu lumânarea". Nu, bineînțeles, copilul nu caută decât să își protejeze sentimentul de-a avea o existență proprie și de-a fi o persoană. Pentru aceasta, el trebuie să se separe, să nu mai fie doar prelungirea mămicii. Mămica nu înțelege: „joacă teatru, are capricii", totuși, ea însăși va spune într-o prăvălie „bluza asta sunt eu, îmi vine la fix, o iau". Pantalonul nu va avea același succes, în ciuda încurajărilor vânzătoarei, „nu, nu mi se potrivește" va cădea ca o ghilotină. Sunt pisică/câine. Sunt ceai/cafea. Sunt prăjituri/came... Opțiunile noastre ne definesc, ne definim prin opțiunile noastre. Să fii tu însuți necesită să ieși din grup, dar până unde poți merge fără să fii respins?

Individualizarea implică înfruntarea acestei angoase. Vorbitul în public pe scenă intimidează, fiindcă trebuie să ieși din grup, din rând. Deoarece este o realitate de care ne amintim, aceea că la școală faptul de-a fi diferit poate declanșa reacții de respingere[53].

Cunoaștem cu toții fenomenul țapului ispășitor. Grupul îi atribuie unei victime aspecte pe care vrea să le evacueze. Victima, zisă expiatorie deoarece este însărcinată cu expierea greșelilor, refulatul grupului, este pedepsită, condamnată, dată deoparte. Orice copil care se distanțează dintr-un motiv sau altul, fiindcă e mai deștept, mai gras, mai scund sau mai înalt decât ceilalți, sau poartă ochelari, sau se îmbracă în blugi fără marcă, este susceptibil să fie țap ispășitor. El este batjocorit, respins. Am fost victimele acestui fenomen când eram copii sau am fost martorii lui. Teama noastră de respingere își are rădăcina în aceste experiențe.

Legăturile, nici prea mult, nici prea puțin! Legăturile îți îngăduie să te simți existând pentru ceilalți, prea multe legături te împiedică să te simți existând ca individ. Raportul nostru cu ceilalți este profund marcat de această dublă dinamică, manifestarea apartenenței noastre și faptul de-a fi diferit.

în căutarea individuației, adolescenții refuză codurile adulți-lor, încalcă legile, sunt atenți să nu mai respecte uzanțele, să fie împotriva obiceiurilor. Ei vor multiplica identificările pentru a se regăsi, pentru a-și defini aparența, dar și, treptat, identitatea profundă. Ei se contopesc cu look-ul unui grup ca să se simtă aparținând, și asta cu atât mai mult cu cât identitatea lor este fragilă. Să fii recunoscut în opțiunile tale îți permite să te simți aparținând, fără să ai nevoie să te contopești. Nu te poți diferenția sănătos decât pornind de la o bază solidă de siguranță. Unii însă se diferențiază tocmai pentru a exista, ca să fie în sfârșit văzuți. „N-o să mai iau note bune, pentru ca părinții mei să mă vadă.“ „O să fac prostii

[53] Nu este o reacție firească, ci un fenomen de psihologie socială care se dezvoltă în funcție de nesiguranță, Copiii nu sunt „răi“ unii cu ceilalți decât din cauza faptului că grupul nu este administrat. Reacțiile de respingere sunt proporționale cu nevoia de-a te simți îri siguranță, deci cu insecuritatea resimțită.

la școală, ca să fiu văzut“, „O să-mi fac un piercing, ca să fiu văzut...“ Un individ care nu se simte suficient privit sau auzit riscă să exagereze semnalele pentru ca în sfârșit să fie „luat în calcul“[54]. Din păcate, rar se întâmplă ca anturajul să îi audă strigătul tăcut. Chiar și părinții judecă și pedepsesc fără să măsoare întotdeauna nefericirea tânărului (sau mai puțin tânărului).

într-un gimnaziu, o fată este exclusă de către celelalte. Când mă interesez de motivele pentru care este dată astfel deoparte, mi se răspunde: „Uită-te cum se înțolește!“ într-adevăr, deși nu consider că asta justifică o alungare, sunt nevoită să constat că această tânără se îmbracă în ruptură totală cu standardele sociale. Ceva mai târziu, văd în curte altă adolescentă, foarte populară și... ciudat îmbrăcată, și ea, deși diferit. întreb: Care e diferența? Răspunsul țâșnește: „Păi ea, una, își asumă!“ Informatoarea mea are impresia că a spus totul. Da, e drept, își asumă, adică poartă hainele cu afirmație, le face acceptate de celelalte. în realitate, ea este recunoscută, și fiindcă este recunoscută de ceilalți, poate să își poarte hainele cu mândrie. Ea e reală. Cu cea dintâi e altă poveste. Hainele ei diferite își trag rădăcinile din respingere. A fost respinsă în trecut. Nu și-a găsit locul. Nu se poate îmbrăca la fel ca celelalte fiindcă nu se simte aparținând și ar avea impresia că uzurpă. Se teme de ridicol, se teme să nu fie batjocorită de celelalte căutând să le semene, fără să poată fi la același nivel cu ele.

De-a lungul întregii noastre existențe, luptăm pentru a ne satisface aceste două nevoi profunde: să ne individuăm evitând totodată singurătatea și să ne simțim aparținând, fără a fuziona. Socializarea

este o istorie lungă oscilând între doi poli, două nevoi contradictorii: să te separi, să te diferențiezi pentru a te simți un in-divid, și să fuzionezi, să te contopești cu grupul, ca să te simți aparținând.

[54] După ce am refuzat multă vreme în vocabularul meu acest cuvânt apărut la adolescenți, îl găsesc până la urmă foarte explicit,

Respectarea codului se numește politețe. Incivilitățile au oare un scop ascuns, de individuare?

INCIVILITĂTILE, PROASTELE MANIERE

Cuvântul, care vine din latinescul „incivilitas“, a apărut în limba franceză în secolul al XVII-lea[55]. Acest termen exprimă o lipsă de civilitate, adică o lipsă de curtoazie și/sau de politețe, fie în gest, fie în vorbire. Este, de fapt, tot ce stânjenește traiul laolaltă.

Staționare anarhică, hârtii și mucuri aruncate pe jos, telefoane mobile care sună la teatru în timpul spectacolului — incivilitățile sunt o mulțime. Și nu sunt doar specificul tinerilor, nici al săracilor și al exclușilor, așa cum încearcă unii să ne convingă. Femeia aceasta bine îmbrăcată, machiată, plină de bijuterii, care v-o ia înainte la coadă, dă dovadă de incivilitate tot atât de mult ca și tânărul din tren care își pune picioarele încălțate pe bancheta din față.

în fiecare dimineață și în fiecare seară, în fața acestei școli particulare din suburbiile pariziene, circulația este infernală. De ce? Părinții își depun copiii în fața școlii, fără a-și mai da osteneala să parcheze. „Doar câteva minute.“ Seara, aceiași părinți nu parchează atunci când își așteaptă copiii să iasă de la școală și se ofuschea-ză când îi rogi să o facă. Protejați în mașina lor 4 x 4 de lux, ei par să spună „Sunt deasupra celorlalți. Am toate drepturile“. Impolitețe, egoism, indiferență față de celălalt, dispreț? Suntem tentați să le punem aceste etichete, dar analiza e cam sumară. îi

disprețuiesc ei cu adevărat pe ceilalți? Desigur, banii dau putere și puterea corupe, ispita de-a abuza de ea poate fi puternică. Să te conformezi regulii comune: să parchezi ceva mai încolo, ar însemna să riști să fii identificat cu toată lumea. Comportamentul lor ostentativ face parte din codul lor social, le marchează apartenența

[55] Cea dintâi utilizare a termenului pare să dateze din 1426.

la un clan care se plasează deasupra celorlalți. Alegerea unui 4x4 nu e nici ea străină de acest fapt. Este oare un mesaj deliberat: „Suntem diferiți, nu facem parte dintre muritorii de rând?“ Sau o simplă lipsă a conștiinței existenței sau a prezenței celuilalt, „nu deranjez pe nimeni“?

Incivilitățile categoric nu sunt rezervate suburbiilor defavorizate. Și, de altfel, dacă aceste suburbii sunt atât de defavorizate, acest lucru nu este legat de o anumită lipsă de civism al celorlalți care respectă politețea între ei, dar nu respectă întotdeauna legile umane de fraternitate și reciprocitate?

INCONȘTIENȚĂ SAU BENEFICIU ASCUNS?

„Domnul Paul ăsta mă enervează! Și asta se vede, nu sunt în stare să o ascund!“ Fraza aceasta ajunge la urechile mele pe când mă aflu la celălalt capăt al vagonului. Da, asta se vede, și asta se aude! Păr cărunt tuns scurt, ochelari, vreo cincizeci de ani, femeia vorbește așa de tare că nicio altă conversație nu mai e cu putință în vagonul TGV-ului. Două persoane discută cu ea, dar acestea vorbesc normal, nu le auzi. Doar vocea acestei femei agresează urechile călătorilor. E clar, comportamentul ei este nepoliticos. Dar ce ne aduce acest verdict de nepolitețe? Femeia aceasta nu este „prost-crescută“, e limpede că e vorba de altceva. S-ar putea crede că nu e conștientă de ceilalți. Impresia mea e mai curând că e foarte conștientă! Nu este „nepoliticoasă“, ci „în reprezentație“, iar voi

sunteți publicul! Ea își satisface astfel nevoia de-a fi recunoscută, auzită, de-a seduce, de-a fi privită. Ea obține un beneficiu mult prea mare prin comportamentul ei ca să și-l mai schimbe. Fraza pe care a aruncat-o: „Cutare mă enervează! Și asta se vede, nu sunt în stare să o ascund“ îmi confirmă analiza. Ea revendică această incapacitate de a-și ascunde sentimentele ca fiind o dovadă de autenticitate. în realitate, este un joc de putere.

Prin comportamentul ei, ea se arată agresivă, îi impune celuilalt enervarea sa, fără a-și asuma responsabilitatea. Centrată pe sine, ea îi invită pe ceilalți să se centreze la rândul lor pe ea. A vorbi tare în tren, în autobuz sau în oricare alt mediu public e totuna cu a spune: „Sunt interesantă, ceea ce spun este interesant, caut să captez o ureche, mă arăt“.

Cine nu a văzut și nu a auzit un grup de fete în public? Râd, vorbesc tare, toată lumea se uită la ele. Au atitudinile de seducție ale vârstei lor. Caută să atragă masculul. Aceste comportamente sunt înscrise în patrimoniul nostru genetic. Cu condiția să nu aibă probleme cu propria lor sexualitate, oamenii le privesc înduioșați. Ar fi trist să vedem adolescente prea politicoase ca să râdă în public. Dar când o femeie de cincizeci de ani se comportă așa, decalajul este prea mare și suntem tentați să judecăm. Ea exprimă o nevoie, o rană. Femeia aceasta nu se adresează de fapt publicului din TGV, ci tatălui sau mamei sale. Ei sunt cei care nu au ascultat-o, nu au valorizat-o.

Uneori, comportamentul numit civilizat este un mesaj. Și bineînțeles, toți cei care vorbesc tare în tren sau în alte părți nu o fac din aceleași motive. Iată câteva dintre celelalte cauze ale incivilităților.

în vagon — ați înțeles că iau des trenul — o persoană de vreo cincizeci de ani, deci nici ea adolescentă, vorbea atât de tare la telefonul mobil, încât toți auzeau ce spune. La început, oamenii își zâmbeau, apoi, cum convorbirea dura, erau exasperați, dar nu îndrăzneau să intervină. Aflându-mă nu departe de ea, m-am

ridicat ca să îi spun că mă deranjează. Bineînțeles, s-a îmbufnat câteva clipe, dar zâmbetul deschis pe care i l-am adresat a calmat-o. Drept urmare, a fost stânjenită și a vorbit mai încet. Desigur, nimănui nu îi place să își dea seama că deranjează, dar femeia aceasta era pur și simplu inconștientă că vorbește atât de tare. Faptul că a scăzut imediat tonul arată că nu era vorba decât de acest lucru, o simplă lipsă de conștientizare și nu un joc psihologic, ca în cazul celei dintâi.

Dacă e adevărat că un comportament nu îi respectă pe ceilalți, să ne ferim totuși să conchidem prea repede că este vorba de o „lipsă de respect" din partea persoanei respective. Ea este doar dominată de necesitățile ei psihice, imperative în acel moment. Să nu uităm că asta ni se întâmplă tuturor.

Lipsa conștientizării ne duce la tot felul de indelicateți, dar, de îndată ce cineva ni le aduce la cunoștință, sentimentul de culpabilitate apare instantaneu și ne oprește.

INCONȘTIENTĂ

înaintea unei conferințe, discutam cu organizatoarea în fața ușii, când o femeie, după ce intrase și își cumpărase biletul ca să asiste la conferință, iese din nou și începe să împartă fluturași care făceau reclamă activității pe care o desfășura ea, și asta fără să îi ceară permisiunea organizatoarei. Președinta asociației se înfurie. I-ar fi dat permisiunea, dar nu suportă că această femeie și-a arogat dreptul de-a împărți fluturașii fără să ceară autorizația. Desigur, strada este un spațiu public. Organizatoarea se revoltă: „Am o anumită educație și nu înțeleg cum poți să te comporți așa". Lipsă de educație, desigur, dar nu în termeni de politețe. Femeia aceasta și-a plătit biletul, deci e de bună-credință. Pur și simplu ea nu își dă seama de implicațiile comportamentului ei. Nu s-a gândit o clipă la faptul că asociația investise bani în publicitatea acestei conferințe. Distribuind prospectele, persoana abuzează nu numai de banii asociației, ci și de notorietatea ei. Distribuite în fața locului de

desfășurare a conferinței, prospectele ei beneficiază de eticheta asociației, ba chiar a conferențiarului. Această femeie nu își dădea deloc seama de toate acestea și, de îndată ce i s-a atras atenția, a înțeles și s-a oprit. Am învățat atât de puțin să ne proiectăm în experiența celorlalți.

SOCUL CULTURAL

Uneori, același simptom, vorbitul tare în tren, nu este decât un șoc cultural. Fiecare familie își are cultura ei, și în anumite familii membrii ei se exprimă strigând sau teatralizând. în familia lui Ruth, toată lumea vorbește tare. Niciunul dintre membrii familiei nu își dă seama că vorbește mai tare decât se vorbește de obicei. Când Ruth vorbește tare, nu este un joc psihologic, ci doar un obicei cultural. Dacă îi atrageți atenția, își dă seama de noul ei mediu și scade volumul.

Să ne ferim să judecăm prea repede!

STRES

în condiții de stres, ne utilizăm puterile pentru a ne apăra. Toată energia este orientată spre interior și nu mai știm să ținem seama de mediul din jur. în condiții de stres, suntem ne-politicoși pur și simplu fiindcă suntem în interiorul nostru, în apărare, în protecție. Putem să ne învinovățim ulterior, să reflectăm la ce au putut crede ceilalți despre comportamentul nostru și să regretăm, ceea ce dovedește că nu suntem lipsiți de empatie, dar că această empatie nu era disponibilă în momentul stresului.

într-o stațiune de schi, copiii mei se dădeau cu sania. Găsesc în zăpadă o păpușă minusculă. Mă uit înjur încercând să îmi dau seama cărui copil i-ar putea aparține. Văzând o fetiță cu mama ei și cu un câine alergând în jurul lor, mă apropii de ele cu păpușa în mână. Cățelușa mea, preocupată până atunci mai mult de

sanie, vine în fugă spre mine. Vine oare în ajutorul meu? Nici nu au apucat bine mama și fiica să identifice păpușa ca nefiind a lor, că cei

doi câini ai noștri au și început să mârâie... Și s-au încăierat. Cine a început? în ce mă privește, l-am văzut pe ciobănescul german sărind primul, dar cunoscând procesul violenței, știu bine că fiecare are tendința de-a crede că celălalt a început.

Care a fost declanșatorul? Câinele și-a imaginat că protejata lui era amenințată de o primejdie? Cert e că eram depășiți de câinii care se băteau. Cum cățeaua mea Phuket, un schnautzer bernez placid, nu mușcase niciodată pe nimeni, am avut un reflex greșit. Prea încrezătoare, încerc să prind o zgardă... Tânărul ciobănesc german se întoarce și mă mușcă. Sângerez. Reușim să despărțim câinii. Mâna îmi e plină de sânge, și tânăra femeie mă agresează: „Ce are cățeaua dumneavoastră, e nebună!“ O politețe minimă ar fi fost să mă însoțească la farmacie sau cel puțin să mă compătimească măcar câteva clipe pentru rana mea, chiar dacă eram răspunzătoare, prin gestul meu nefericit. Mușcătura m-a durut, era adâncă și a avut nevoie de peste trei săptămâni ca să se cicatrizeze, dar ceea ce ar fi putut avea nevoie de mai mult timp ca să se cicatrizeze era atitudinea acestei femei, lipsa ei de empatie. Revedeam neîncetat toată situația, accidentul. A trebuit să depun un efort interior ca să îmi eliberez psihismul și să nu o mai păstrez prea mult în minte pe femeia aceasta.

Era lipsită de educație? Era extrem de egoistă? Probabil că nici una, nici alta: era stresată. Panica în fața situației era probabil mai răspunzătoare de agresivitatea și de lipsa ei de empatie față de mine decât o presupusă „proastă educație“.

Numeroase studii au arătat impactul stresului asupra atenției celorlalți. O tânără femeie scapă un teanc de dosare pe stradă și hârtiile i se împrăștie pe jos. Dacă strada e liniștită, 100% din oameni se opresc să o ajute să le strângă. Cu cât e mai mult

zgomot, cu atât oamenii se opresc mai puțin. Dacă în apropiere se lucrează cu un ciocan pneumatic, nimeni nu se mai oprește.

Experiența aceasta arată o dată în plus că este întru totul inutil să îi acuzăm pe oameni de impolitețe sau de neatenție față de ceilalți. Neatenția lor este legată de zgomot. Nu e o problemă de educație, ci de stres. Cufundați în gândurile noastre, ocupați să controlăm stresul în interior, nu prea mai avem energie disponibilă pentru a fi atenți în exterior.

Dacă ați luat autobuzul la Paris în ultimii ani, nu se poate să nu fi văzut afișele acelea colorate invitând la „Bus-Attitude“. A ceda locul unei femei însărcinate sau unei persoane vârstnice era un comportament care devenea prea rar. Pasagerii se plângeau de sporirea incivilităților și de sentimentul de nesiguranță din autobuze. Pe deasupra, frauda, altă incivilitate, atingea un procent de 16% numai pe rețeaua autobuzelor, prilejuind o pierdere de peste 200.000 de euro pe zi. RATP a lansat o vastă campanie de civism, având ca destinatari utilizatorii liniilor de autobuz. Regulile de călătorie erau enunțate, fără judecată, fără culpabilizare, pe afișe colorate și ușor de citit. „Lăsați locurile pe scaun persoanelor în vârstă, femeilor însărcinate, handicapaților sau mamelor cu copii mici. Strân-geți-vă și lăsați loc pentru cărucioare. Vorbiți încet și dați încet telefonul sau muzica, pentru ca vecinii să nu profite de ele.“ în orașul Toulouse, o campanie similară cu o durată de zece ani redusese frauda la 4%, cifră considerată minimă. La Paris, „Bus-Attitude“, lansată la sfârșitul lui 2003, a dat repede roade. Doi ani mai târziu, oamenii se ridicau ca să cedeze locul persoanelor în vârstă sau handicapate, imaginea autobuzului era restaurată și frauda scăzuse de la 16% la 12,5%.

Acolo unde judecarea și culpabilizarea ar fi eșuat, această campanie simpatică a funcționat. Nu putem acuza exclusiv „lipsa de civism“ fără a-i căuta cauzele probabile. Această lipsă de civism nu este legată de un deficit de educație sau de faptul că anumite persoane ar fi „de proastă calitate“. Sporirea incivilităților nu este legată de

laxismul părintesc, ci de sporirea agenți-lor stresanți. Zgomotul, stresul sunt cauze suficiente pentru a explica neatenția la necesitățile celorlalți. Experiența „Bus-Attitude“ a arătat că o simplă reamintire este suficientă pentru a readuce în conștiință regulile traiului laolaltă din moment ce una dintre cauze este stresul.

NEPOLITICOASĂ DIN EXCES DE SUPUNERE

în avion, o femeie de o anumită vârstă, îmbrăcată la patru ace, machiată, coafată, încerca să pună două pachete în fața ei sub scaun. Subliniez cât de cuviincioasă este ținuta ei, deoarece totul în înfățișarea sa exprima dorința de-a fi politicoasă și bine-crescută. încerca deci să își aranjeze bagajele. Una dintre genți intra, de bine-de rău, dar cealaltă nu își putea găsi locul nicicum. I-am atras atenția. „Ba da, ba da, o să intre...“, mi-a răspuns ea.

Cum nu reușea, mi-am zis că poate îi era greu să ridice bagajul și nu putea izbuti să și-l pună singură în compartimentul de deasupra și m-am oferit să i-1 pun eu și să i-1 cobor când vom ajunge la destinație. Mi-a refuzat oferta, explicându-mi că era un tablou foarte fragil și se temea ca cineva să nu pună vreun pachet peste el. Apoi, dându-și seama că nu are încotro, mi-a acceptat oferta. Am pus așadar tabloul în compartimentul bagajelor. Câteva minute mai târziu, un pasager s-a pregătit să își pună acolo valiza. Vecina mea se uita la el fără să reacționeze deloc. Luându-mi responsabilitatea de a-i fi pus tabloul în compartimentul bagajelor în pofida temerilor ei și văzând că nu își apăra bunul, am intervenit[56]: „Nu, nu acolo, e un tablou foarte fragil“. „Ah!“ a răspuns bărbatul, și s-a dus să caute alt loc unde să își pună valiza. Mă așteptam ca vecina mea să îmi mulțumească. Dar nu, nu mi-a spus nimic. Și, pe deasupra, evita vădit să mă privească[57]. Cum să îi înțeleg comportamentul? Am început prin a-mi spune că era efectiv

nepoliticoasă[58]. Situația nu era încheiată. Mi-ar fi fost de ajuns o simplă privire. Dar fără această

56 E de notat că, dacă prima dată mi-am oferit ajutorul acestei doamne și nu am acționat decât cu acordul ei, de data aceasta am acționat asumându-mi răspunderea, Analiza Tranzacțională spune că am intrat într-un joc psihologic în poziție de Salvator și că am deci toate șansele să mă pomenesc destul de repede Victimă. Așa s-a și întâmplat, după cum vom vedea,

57 Și iată că, din Victimă, a devenit Persecutor, iar eu am devenit Victimă.

58 Dar nu rămân mult timp Victimă, în interiorul meu, acumulez furie și devin Persecutor. Aici, Persecutor intern.

încheiere, nu reușeam să mă concentrez asupra ziarului meu[59]. Câteva clipe mai târziu, stewardul a deschis compartimentul pentru a pune o servietă... NU, a rostit ea foarte rapid, ca și cum ar fi spus o grosolănie, întorcându-se în același timp spre mine pentru a-mi cere aprobarea. Aș fi putut să aud: „îmi dai voie, mămico?“ Am înțeles atunci că nu voia să își pună pachetul în compartimentul de bagaje fiindcă știa că nu va îndrăzni să și-l apere. Eu luasem în sarcina mea situația. îmi asumasem rolul de Părinte. Luasem locul Stării ei de Părinte a Eului, îmi delegase o parte din ea și eram deci o prelungire a ei, fiind în același timp o persoană exterioară, adică în stare să opereze acțiuni care ei îi erau interzise. Dacă eu eram cea care acționa, eâ nu purta răspunderea acestor acțiuni. Și tocmai pentru că eram o parte a ei, ea nu îmi mulțumise. A spune mulțumesc ar fi implicat faptul de-a mă recunoaște ca exterioară și ar fi constrâns-o deci să recunoască că pusesem bagajul în compartiment pentru ea, așadar să își asume responsabilitatea.

A califica comportamentul acestei femei drept impolitețe nu aduce cine știe ce contribuții din punct de vedere al informației. Doamna aceasta era cu adevărat foarte bine educată și învățase cu siguranță de la mama ei să mulțumească pentru ajutorul primit. Adevăratul motiv al atitudinii ei nu era dorința de-a fi lipsită de respect față de mine. Era vorba de o timiditate terifiantă, de o prea mare supunere față de autoritatea pe care o reprezenta orice adult, fie el și un alt pasager sau stewardul. învățase prea mult supunerea, iar această supunere o punea în dificultate în viața curentă.

REBELIUNE

Putem fi nepoliticoși din supunere și, deopotrivă, din nesupunere. Și aici însă, oare motivația acestor incivilități este o lipsă de respect? Cauza e foarte departe de un ipotetic deficit de educație.

[S8] Ei da, eram într-un joc, am așteptat deznodământul, am pândit (inconștient) pozițiile de jucat.

Se întâmplă să ne săturăm să ne supunem și să nu avem, sau să nu mai avem, pur și simplu chef să respectăm conveniențele. Conveniențele, adică ceea ce este convenit între persoane într-un grup căruia nu avem chef în acel moment să îi aparținem. Rebeliunea servește mișcarea de individuare. Pentru a înțelege mai bine și a decodifica acest tip de incivilitate, să facem un mic tur de explorare a perioadelor rebele ale construcției identității noastre.

„Célia refuză tot ce ar putea semăna cu un ordin. Vrea să hotărască ea totul. Nu îi plac regulile și are o plăcere răutăcioasă să le interpreteze deformat. Ea e cea care instaurează regulile. îi place să ne spună ce trebuie să facem și ce nu. Vrea să aleagă tot ce o privește, gustarea, hainele și chiar scutecele!“ Célia are doi ani și jumătate și mama ei e exasperată fiindcă nu a înțeles intenția comportamentului fetiței și încearcă fără succes să o constrângă.

Célia e pe cale să-și construiască sentimentul de identitate. Pentru aceasta, ea trebuie să își facă propriile ei alegeri. La început, singurul lucru important e ca acestea să nu fie ale mamei sale. Dacă Célia observă că alegerea ei ar putea fi o supunere oarecare față de mama ei, ea se teme să nu se întoarcă înapoi în fuziune și nediferențiere. Ea nu mai vrea să fie o prelungire a mamei, așa cum fusese în pântecul ei, în perioada de alăptare și, la drept vorbind, până adineaori. Atitudinea pe care această mamă o descrie cu disperare este desigur dificilă pentru părinți, dar întru totul naturală. Ea va dura cu atât mai mult cu cât fetița va avea nevoie de timp ca să își atingă obiectivul, deci cu cât părinții vor încerca să supună copilul. Al treilea an este vârsta la care copiii capătă conștiința de-a fi o persoană separată, distinctă. Ei își construiesc hotarele Eului lor. își elaborează Părintele interior. Nu numai că vor să își aleagă hainele și dispunerea pastelor în farfurie, ci vor să hotărască și regulile. Este perioada în care reinventează regulile jocurilor de societate, vor să joace după propriile lor reguli. Acest mod de-a se comporta este deseori interpretat de părinți drept rebeliune, dar nu este de fapt decât rezultatul extern al procesului intern de elaborare a Părintelui intern. Această rebeliune are o funcție: devenirea de sine, căpătarea puterii de-a spune EU.

Urmează o perioadă de relativă docilitate, apoi, înspre treisprezece ani, apare din nou o perioadă de individuație. Adolescenții refuză conveniențele adulților, pentru a le comunica diferența
și specificitatea lor. Ei vor să se simtă existând ca persoane.
Orice ordin sună în urechile lor ca o cerere de regresiune.
Dumneavoastră spuneți: „Scoală-te și pregătește-ți ghiozdanul“ și ei aud: „Fii prelungirea voinței mele, nu fî o persoană“. Rebeliunea va dura atâta vreme cât noua lor identitate nu va fi solidă, sau va deveni revoltă pe față ori latentă dacă părinții persistă în jocul puterii.
La această vârstă, respectarea conveniențelor înseamnă să nu exiști. A-ți pune picioarele pe banchetă în metrou nu înseamnă: „Murdăresc expres bancheta ca să vă necăjesc“, ci „îmi bag picioarele în regulile voastre, fac numai ce-mi place mie. Și îmi las urmele trecerii mele, nu vreau să trec neobservat, și așa cum câinii

urinează pe lampadare ca să-și marcheze teritoriul, eu murdăresc, dau cu vopsea, îmi marchez spațiul. Vreau un loc!“ Afluxul de testosteron nu este nici el străin de această nevoie de marcare a teritoriului. Cu cât vom auzi intenția comportamentului lor și îi vom răspunde, cu atât mai puțin ei vor avea nevoie să strige sau să se închidă în aceste comportamente de revoltă. Adolescenții au nevoie să își creeze propriile reguli ale jocului și o fac până și în limbaj. De generații întregi, tinerii mânuiesc argoul și limbajul cifrat, simțind necesitatea imperativă de a-și lua libertăți cu limba.

Incivilitatea poate fi auzită ca un mesaj. Este o tentativă de individuare sau o transgresiune pentru ca, în sfârșit, să ne ridicăm privirile și să ascultăm. Ea poate fi expresia unui sentiment de nedreptate, de frustrare, sau simpla nevoie de-a exista ca individ.

TOLERANTĂ SAU RESPECT?

Trebuie să dăm dovadă de toleranță? Toleranța este capacitatea unui individ de-a accepta un lucru cu care nu e de acord. Toleranța

socială este capacitatea de acceptare a unei persoane sau a unui grup, a comportamentelor diferite de ale sale, în dezacord cu valorile sale morale sau cu normele stabilite de societate.

Wikipedia[60] precizează: „Conform anumitor moraliști, noțiunea de toleranță este asociată cu noțiunea absolută de bine și de rău. Toleranța se exercită când recunoaștem că un lucru e rău, dar încercarea de combatere a acestui rău ar genera un rău și mai mare“.

Comportamentele celorlalți sunt mai mult în serviciul nevoilor lor decât îndreptate împotriva noastră. Cu toate acestea, existăm și avem fiecare o capacitate de toleranță specifică. Unii tolerează să aștepte o persoană douăzeci de minute. Pentru alții, cinci minute e

deja prea mult, în timp ce alții nu se supără decât după o oră întreagă de întârziere. Fiecare are pragul lui de toleranță. Toleranța este frecvent ridicată la rang de virtute, nu e doar o capacitate de acceptare. Când aveți copii, nevoile lor fiind foarte diferite de ale dumneavoastră, aveți nevoie de o doză serioasă de toleranță! Lor le place zgomotul, dumneavoastră vă place liniștea. Lor le place dezordinea, dumneavoastră vă place ordinea. Lor le place să se scoale devreme, dumneavoastră vă place să dormiți până târziu. Când cresc, aveți în continuare nevoie de toleranță. Da, dar dacă sunteți prea toleranți, riscați să nu le auziți strigătele de disperare, deoarece multe comportamente exprimă necesități. Tolerând comportamentele fără a le asculta înțelesul, dăm dovadă de lipsă de respect față de copil sau de persoană. Dacă tolerez ca fiul meu să îmi spună în mod repetat „mamă, ești rea“, nu o să înțeleg niciodată că îmi spune asta în fiecare seară, fiindcă are nevoie să îl ajut să rezolve situația de hărțuire de la școală. Dacă tolerez ca fiica mea să nu mănânce decât dulciuri, nu numai că nu îmi asum rolul de părinte hrănitor și protector al sănătății, ci nu aud că ea încearcă să îmi spună ceva despre angoasa ei de-a trăi. Dacă tolerez ca soțul meu să se culce cu alte femei, nu aud ce anume spune el despre relația noastră și despre nevoile sale.

www.wlkipedia.org.

Când țin o prelegere despre emoțiile copiilor și îi invit pe părinți să își asculte copiii, în sală se ridică frecvent câte o persoană care se revoltă: „Dar nu putem tolera orice!“ Ca și cum cuvintele „a asculta“ și „a tolera“ ar merge mână în mână. A asculta nevoile copiilor ar fi totuna cu a le tolera toate comportamentele, toate excesele. Este exact invers. Ascultarea nevoilor lor tinde mai mult către toleranța 0. A tolera un comportament înseamnă a nu îl asculta și, deci, de a nu îi răspunde! Intenția comportamentului nu este auzită. A dezvolta toleranța în sensul de-a ne modifica pragurile de toleranță, da! Dar stop toleranței care nu ascultă necesitățile!

Am obiceiul de-a spune că sunt împotriva toleranței, atât cât să văd privirile auditoriului meu întunecându-se și adaug că prefer respectul. Cele două noțiuni sunt prea des confundate.
Respect înseamnă să privești fără să judeci. A tolera înseamnă să încerci să suporți ceva sau pe cineva pe care îl judeci negativ. De fiecare dată când „tolerăm“ un comportament, asta înseamnă că preferăm să ne întoarcem privirile de la ceea ce înseamnă el. Toleranța ridicată la rangul de valoare induce violența în sensul că emite o judecată negativă asupra comportamentului celuilalt. Orice judecată este o proiecție în afară a răului, deci o rădăcină a violenței.

Respectul e mai dificil pentru că nu permite nici judecată rapidă, nici comportament automat, ci te obligă să asculți ce vrea celălalt să exprime, să încerci să înțelegi sensul a ceea ce manifestă el.

PREA MULTĂ POLITEȚE UCIDE POLITEȚEA

„Haideți, serviți-vă, noi nu mâncăm așa ceva!“ Privesc cu perplexitate bucata enormă de friptură de vacă pe care mi-o oferă stăpâna casei. Ei nu mănâncă niciodată carne (e prea scumpă sau sunt vegetarieni?), dar au cumpărat-o din politețe față de mine, ca să îmi facă plăcere. în mintea lor, când ai un musafir la masă,

îi servești carne. Au ghinion, în perioada aceea eram mai curând vegetariană, mâneam puțină came albă, aproape niciodată de vacă și mai ales evitam să mănânc carne seara. Politețea lor mă punea într-o situație delicată. Nu erau înstăriți. Avuseseră atenția aceasta față de mine. Relația cu ei mi s-a părut pe moment mai importantă decât faptul de-a mânca sau nu carne. Am optat să le onorez intenția. Am mâncat carnea.

Din politețe, putem da dovadă, în cele din urmă, de lipsă de respect față de ceilalți, gândind în locul lor, neascultându-le dorințele și necesitățile. într-o carte precedentă, am evocat deja problema aripioarei și a copanului și situația tocmai s-a repetat în fața ochilor mei.

Somptuoasa friptură de pui tandoori e pe masă. Marina servește. Ia un copan și vrea să îl pună în farfuria lui Mattéo. Mattéo reușește să îi spună:

— Nu, prefer piept.

îi oferă atunci copanul Juliei, care șovăie. Nu vrea să îi facă necaz verișoarei sale și o văd pregătindu-se să accepte copanul. O interpelez pe Marina:

— Dar tu ce preferi?

— Eu? Copanul!

— Și atunci de ce îl oferi celorlalți?

— Păi, le dau mai întâi celorlalți ce-mi place mie!

Și iată cum cele mai bune intenții din lume pot aduce nefericirea tuturor (exagerez, bineînțeles): Julie, văzând-o pe Marina încurcată cu copanul ei, era și ea gata, din supunere față de așa-zisa politețe, să accepte copanul de pui, când, de fapt, preferă aripa! Dacă nu aș fi intervenit, în afară de Mattéo, care îndrăznise să spună nu, ceilalți, politicoși, ar fi primit fiecare o bucată din ceea ce nu le plăcea, când de fapt erau destule bucăți de carne pentru ca fiecare să și-o ia pe cea care îi plăcea, dacă întrebarea ar fi fost: „Ce preferi?“ în loc de: „Vrei un copan?“

Viziunea pe care o aveți personal despre lume nu este universală. Nu mai dați copane de pui celor care preferă alte părți.

Politețea își are limitele ei. „Nu mai fiți politicoși, fiți autentici“, cere cu atâta îndreptățire Thomas d’Ansembourg[61].

Am învățat așa: „Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face“ și e o idee bună. Dar am dedus uneori abuziv: „Fă-i altuia ce ție îți place“. Servitorul aduce tava și cele două biftecuri sunt de mărime diferită. Raoul îi oferă tava lui Régis, care se servește cu cea mai mare dintre fripturi. Raoul se revoltă:

— Zău așa, nu-i politicos să-l iei pe cel mai mare!

Régis se uită la el:

— Dar tu ce ai fi făcut dacă te-ai fi servit primul?

— Eu? L-aș fi luat pe cel mai mic!

— Păi uite, eu îl am pe cel mai mare și tu pe cel mai mic!

PROBLEMĂ DE PUNCTUALITATE

Nathalie e înfuriată: „Nu suport ca oamenii să întârzie, e o dovadă de lipsă de respect față de ceilalți!“ în loc să emită judecata aceasta despre cei care întârzie, Nathalie ar putea să își exprime furia: „Timpul meu e prețios și, când cineva mă face să îl aștept, îmi pierd timpul, sunt frustrată și mă supăr că sunt pusă astfel într-o situație de dependență.“

La începutul stagiilor, în etapa când stabilim regulile, avem frecvent o dezbatere despre punctualitate. Unii spun că punctualitatea este un semn de respect față de ceilalți... E și nu e adevărat. Punctualitatea constă în respectarea orarelor de către persoane. Și, bineînțeles, respectarea sau nerespectarea orarelor hotărâte în comun influențează persoanele, dar nu în același fel în toate situațiile. E firesc ca regula punctualității să se aplice mediatorului, stagiul începe la ora prevăzută și anunțată. în schimb, printre stagiari, fiecare este responsabil de el însuși și nu se angajează la

[61] Acesta este titlul primei sale cărți, apărute la Editions de l’homme: http://www.themasdansembourg.com

punctualitate decât față de sine și nu față de grup. Punctualitatea nu trebuie pusă pe planul valorilor. Este o opțiune operațională, să fii punctual are o funcție. Dacă sosiți la timp, primiți toată informația și participați la experiența grupului. Dacă întârziați, vă va lipsi un fragment mai mult sau mai puțin important din conținut sau din constituția grupului. Ceilalți vor fi împărtășit elemente care vă vor lipsi.

încă din copilărie, am învățat să emitem judecăți categorice în termeni de bine și de rău. La școală, când un elev întârzie, chiar dacă întârzierile sale sunt repetate, în loc să încerce să audă

mesajul inclus, imensa majoritate a profesorilor pedepsește, transmițând mesajul: „Să fii punctual e bine și să întârzii e rău“. E adevărat că este o transgresiune a regulii și, drept urmare, merită o sancțiune (o sancțiune ar fi mai eficientă decât o pedeapsă), dar când întârzierile se repetă, se sistematizează, răspunsul în termeni de sancțiune nu mai este potrivit. Ele includ un mesaj care trebuie auzit. Or, deși majoritatea profesorilor aud efectiv un mesaj, ei îl interpretează prea frecvent în cadrul unei contestări a autorității lor și, deci, pedepsesc pentru a și-o recăpăta. Ei intră într-un joc al puterii în loc să înțeleagă că întârzierile nu sunt decât un simptom, un strigăt tăcut și camuflează poate o revoltă sau o suferință, în orice caz niște emoții. Procesul este bineînțeles inconștient, și copilul nu își spune „O să întârzii ca să arăt cât de supărat sunt că mi-am pierdut tatăl“. Creierul său îi călăuzește comportamentul. Rolul nostru de adult este de-a decodifica ceea ce copilul nu reușește să spună și de a-1 ajuta să iasă din comportamentul-simptom, în loc să îl închidem și mai mult în nefericire, culpabilizându-1.

Pentru a relativiza această noțiune de bine și de rău, e suficient să considerăm că codurile noastre nu sunt atât de universale. în Franța, a fi punctual la o întâlnire stabilită la ora 14 înseamnă să ajungi la ora 14. în Japonia, la o întâlnire stabilită la ora 14, trebuie să ajungeți la 13:45. După această oră, se consideră că sunteți în întârziere. în alte regiuni ale lumii, orarele sunt mai vagi. Celălalt nu vă așteaptă chiar la ora 14. El se așteaptă, desigur, să vă întâlnească

în cursul zilei, dar continuă să își vadă de treburile lui, așa că nu e frustrat dacă sosiți în întârziere față de ora stabilită. Desigur, dacă v-ați hotărât să mergeți la cinema, riscați să pierdeți filmul, iar în grup, anumite activități necesită prezența tuturor. Dar, chiar dacă urmarea întârzierii lor este frustrarea dumneavoastră, întârziații nu au obligatoriu ca scop să manifeste lipsă de respect față de dumneavoastră. în loc să plasăm problema la nivelul valorilor și în termeni de bine și de rău, să examinăm funcția întârzierilor,

deoarece punctualitatea are inconveniente, ceea ce explică de altfel faptul că nu este respectată de toți. Când sunteți punctual ca să participați la un stagiu, de exemplu, trebuie să îi salutați pe ceilalți. Suferinzii de fobie socială detestă acest moment, încă de la prima întâlnire, de la salutări până la alegerea locului în sală. Ajungând după începerea stagiului, nu mai trebuie să dea dovadă de toate aceste semne de politețe, iar alegerea locului este restrânsă. Alt avantaj deloc neglijabil: când ajungeți cu întârziere, toți se întorc spre dumneavoastră. Este stânjenitor... dar gratificant. Punctualitatea nu aduce tot atât de multe gratificații. Nu aveți un „loc special“ și pierdeți deci în privința semnelor de recunoaștere. Pe deasupra, dacă sunteți în întârziere, dat fiind că nu ați participat la elaborarea regulilor, puteți argumenta oricând că nu le cunoașteți. Sosirea cu întârziere este deci foarte utilă pentru a fi pasiv, apoi eventual agresiv, fără a purta răspunderea comportamentelor tale.

La o întâlnire galantă, cel pe care îl faceți să aștepte este în situație de dependență. Dacă sunteți punctual, sunteți în situație de egalitate... Cu condiția ca partenerul dumneavoastră să fie și el punctual. Fiindcă, dacă e în întârziere, atunci veți fi dependent de el! Clothilde ajunge cu întârziere fiindcă se teme să aștepte, îngrozită la gândul de-a nu-și putea ascunde stânjeneala. „Ca să nu pară netoată“, ea are grijă să ajungă sistematic după partenerul ei.

Christine și-a ridicat întârzierile la rang de strategie. E foarte puțin sigură de ea, dar o ascunde: „întârzii mereu, prefer ca celălalt să fie deja acolo, nu suport să aștept singură într-un loc public: ce ar putea crede oamenii? Nu vreau să-și imagineze că mi s-a tras

clapa, cum aș părea atunci?!“ Multe persoane, ca și ea, întârzie sistematic pentru a nu risca să fie în poziție de dependență față de ceilalți, să nu fie în poziție de obiect.

Când nu ești sigur de puterea ta personală, poți fi tentat să uzezi de aceste subterfugii. A te face așteptat a fost dintotdeauna o modalitate de a-ți manifesta puterea față de celălalt. Regii se făceau

așteptați și mulți medici o mai fac și acum. Pacienții sunt la cheremul lor și nu îndrăznesc să se plângă, de teamă să nu fie tratați neglijent. Cuvântul pacient vine de la pathos, boală, dar a luat înțelesul de răbdare[62], deoarece în unele cabinete e foarte mare nevoie să te înarmezi cu ea.

„Doctorul Cutare întârzie deseori așa?“ „O, da, să vă așteptați la cel puțin o oră.“ în sala de așteptare există totuși un mic anunț stipulând că doctorul respectiv este foarte atent să respecte orarele și că eventualele întârzieri sunt cauzate de urgențe. Cum se face însă că există urgențe zilnic? Și dacă chiar e cazul, cum se face că ele nu sunt luate în calcul în gestionarea programărilor? Nu este oare o problemă de organizare? Și, poate, o problemă culturală? Pe vremea când ceasurile și telefoanele nu erau atât de răspândite, era normal să aștepți la medic și de asta a fost concepută sala de așteptare. Obiceiul s-a instaurat. în spitale, toată lumea era convocată la ora 9, medicul sosea la 10 și, nu de puține ori, trebuia să aștepți toată ziua. în zilele noastre, situația a progresat. Chiar și în oraș, mulți medici specialiști sau generaliști și dentiști nu te mai fac să aștepți. Ei au știut să își gestioneze organizarea. Continuă să existe însă ireductibili, cărora le place să își vadă sala de așteptare supraaglomerată.

Cum discutam despre această problemă cu un medic oftalmolog întâlnit în cursul unei călătorii, acesta mi-a mărturisit: „Bineînțeles că aș putea să mă organizez pentru a-i primi pe oameni la ora stabilită, dar am nevoie să-mi văd sala de așteptare plină-ochi. Oh, nu se plictisesc, le-am pus un televizor cu ecran mare și le dau filme bune“. De ce are nevoie de asta? Ca să își păstreze încrederea de sine!

[62] in limba franceză, patient înseamnă pacient, dar și răbdător, (n.t.)

Acest oftalmolog nu își dădea deloc seama că abuzează de timpul pacienților săi și, cu atât mai puțin, că manifestă lipsă de respect față de ei. Dimpotrivă, era convins că le oferea un moment plăcut.

Dovadă, televizorul! Doar că era mai atent la propriile sale nevoi decât la cele ale pacienților săi. Aceștia din urmă continuau de altfel să dea năvală la el... Un mare număr de persoane în sala de așteptare nu înseamnă că omul acesta este un medic foarte bun? Ce e mai întâi, oul sau găina?...

O sală de așteptare plină îi dă siguranță practicianului: „Sunt bun în meserie, din moment ce oamenii ăștia sunt în stare să mă aștepte o oră întreagă“. „Și apoi, asta îi calmează. Când intră în cabinet, sunt docili“, adaugă Mathilda, ginecolog. într-adevăr, puțini pacienți îndrăznesc să exprime furie. Ușurați că le vine în sfârșit rândul, temându-se că medicul îi va trata mai prost dacă îl enervează, ei se supun. Până și medicii pot fi terorizați de relația de la egal la egal și preferă să își domine pacienții.

Nu trebuie să deduceți, totuși, că toate persoanele punctuale au încredere în sine. Unii sunt punctuali din pur conformism sau din teamă de furia celorlalți!

Avem prea mult tendința de-a interpreta comportamentele celorlalți ca fiind îndreptate împotriva noastră. Cel mai adesea, ele nu fac decât să exprime nevoile persoanei, vorbesc de istoria ei, de raportul ei cu lumea. Raporturile de putere pe care le generează nu sunt neapărat voite și nici măcar conștiente.

Elise: „Am 29 de ani și de 29 de ani tot întârzii. Am întârziat încă de la naștere, m-am născut cu 12 zile întârziere“. Elise este marcată de întârziere, identificată ca atare. Asta face parte din identitatea ei. Cu siguranță că nu întârzie cu scopul de-a vă face să vă simțiți poziția socială inferioară și nici măcar ca să manifeste lipsă de respect față de dumneavoastră, ci întârzie fiindcă nu vrea ca mama ei, care a definit-o „întârziată“, să fie mincinoasă.

Gauthier are alte motive: „Tata voia mereu să plecăm cu două ore înainte și așteptam o oră pe peron“. Drept urmare, el, din rebeliune, sosește sistematic cu o oră după ora stabilită.

Mai există și cei care își imită părinții. „Așa era tata“, anunță Marc. Asta e explicația, evidentă, ca și cum întârzierea sistematică ar putea fi de origine genetică.

E clar că întârzierea instaurează un raport de putere în favoarea celui care dispune astfel de timpul celuilalt. Cel care așteaptă este pus în poziție de inferioritate. în realitate însă, cel care sosește cu întârziere nu încearcă atât să vă controleze pe dumneavoastră, cât să controleze, să domine, să recapete puterea asupra propriei sale vieți, dacă a fost lipsită de ea în copilărie, precum Gauthier, care aștepta prea des pe peronul gării, ca Justine, care trebuia să fie fix la amiază acasă, pentru a lua prânzul cu familia, și al cărei tată, militar, sancționa orice secundă de întârziere. Ei s-au simțit atât de neputincioși copii fiind, încât odată ajunși adulți, își impun controlul.

Anumite persoane, dimpotrivă, fac o problemă de onoare din a nu îi lăsa niciodată pe ceilalți să aștepte. Ele sunt cuprinse de panică la gândul de-a pierde avionul, trenul, și așteaptă cu orele în aeroporturi. „Ajung sistematic cu o oră înainte...“, „Am întotdeauna un avans de o jumătate de oră“, „Eu unul sosesc cu un sfert de oră mai devreme...“ Având în vedere constanța avansului lor, aceste persoane ar putea avea încredere în capacitatea lor de control al timpului și al orarelor și și-ar putea calcula timpul astfel încât să ajungă când trebuie... Dar nu, dovadă că inconștientul lor are nevoie de acest avans. întârzierea înseamnă: „Mă declar dominant, sunt rebel“, e întrucâtva un fel de furie nespusă (la adresa părinților). Avansul este versantul supunerii. Teama e cea care dirijează. „Mă declar supus.“ Faptul de-a ajunge înainte este deseori asociat cu dificultățile de-a înfrunta conflictele.

Unii se joacă cu orarele în funcție de împrejurări și sosesc îna- j inte sau cu întârziere întru totul conștient. „La o întâlnire galantă, e esențial să mă las așteptată. Așa stau lucrurile, trebuie să întârzii. Nu vreau să ajung la timp, ajung cu cel puțin un sfert de oră mai târziu, ca să mă fac dorită. Cu prietenii, nu accept să întârzie, iar la serviciu ajung întotdeauna cu o jumătate de oră mai devreme, ca să

pot sta la taclale cu ceilalți fără să-mi afectez munca.“ Marie-José este într-un joc de putere permanent. Ea nu îndrăznește să fie ea însăși, să se arate vulnerabilă, doritoare. Raporturile ei cu ceilalți sunt mai mult strategice decât autentice. Ea își ia timp înainte de-a risca intimitatea.

Punctualitatea este o lipsă de politețe, o deficiență de respect față de celălalt? Nu, a fi punctual sau în întârziere satisface multe alte mize.

POLITEȚEA, RESPECTAREA CODULUI

Politețea constă în respectarea codurilor sociale și a ritualurilor în vigoare în cultura dată. învățăm politețea de la părinții noștri, care uită uneori să ne semnaleze că nu e decât un cod social de uz mai mult sau mai puțin restrictiv, chiar privat. Codurile culturale nu sunt decât un limbaj, o convenție socială. Ceea ce este politicos aici nu e și în altă parte. în Franța este de bonton să termini tot ce ai în farfurie. Invitată în Maroc, făceam cinste mâncărurilor delicioase care se perindau prin fața mea. Tava era în mijloc, fiecare lua din mâncare cu degetele. Nu puteam lăsa bucatele acelea neterminate... Nu-mi mai era foame, dar ca să le arăt gazdelor mele ce mult îmi plăcea bucătăria lor, m-am silit să golesc tava. Odată ce am înghițit și ultimul gram de mâncare, nu am avut parte de comentariile apreciative la care mă așteptam. Am aflat ulterior că, în realitate, mâncasem porția servitorilor. în anumite familii, e porția femeilor, atunci când acestea nu mănâncă odată cu bărbații. Mă comportasem într-un mod de neîngăduit în ochii lor, dând dovadă de dispreț la adresa servitorilor, din moment ce nu le lăsasem nimic de mâncare. Nu-mi trecuse nicio clipă prin cap că servitorii așteptau resturile, ca să mănânce și ei. în cadrul meu de referință, faptul de-a le servi resturile ar fi fost o insultă. Oricum, semnificația ordinii în care avem acces la hrană este aceeași

pentru toți oamenii, este o lege universală la mamiferele care suntem, în ciuda creierului nostru gânditor. Pretutindeni, cel care se află în vârful ierarhiei e primul care alege hrana, iar cel din josul scării se mulțumește cu resturile. Nefiind conștientă de forța ierarhiei din această societate din Marocul epocii respective (era în 1977), nu îmi dădusem seama de situația reală.

în Japonia, în ryokan[63]-urile pretențioase, orezul este servit la sfârșitul mesei. Dacă îl mâncați, înseamnă că masa nu a fost îndeajuns de copioasă. Dacă sunteți invitat undeva, e aproape o insultă la adresa gazdei să gustați din el. în țara Soarelui-Răsare, comensalii[64] dumneavoastră se așteaptă să sorbiți cu zgomot când mâncați tăiețeі. în privința supei, procedați prin mici aspirații sonore ca să arătați cât de mult vă place. Este un semn de politețe surprinzător pentru occidentali, care își mustră copiii când aceștia scot asemenea zgomote mâncând: „Ești murdar!“ Japonezii sunt murdari fiindcă își sorb zgomotos supa? Ei sunt mult mai curați decât noi și se spală mult mai des. Pentru un japonez, e normal să se spele pe cap de trei ori pe zi. Un francez, în ce îl privește, se spală o dată la trei zile.

în vederea Jocurilor Olimpice, chinezii au învățat câteva reguli de politețe europeană. Până recent, ei scuipau pe jos și considerau ca neigienic faptul de a-ți ține saliva „consumată“ în gură. Un european poate fi ofensat văzându-i în restaurantul cel mai luxos scuipând direct pe masă sau pe jos sâmburi, zgârciuri, oase... Ei consideră că a le pune pe toate acestea în farfurie este realmente dezgustător.

„Mulțumesc!“ Mămicile noastre ne-au spus că acest cuvânt magic ne va deschide multe uși. Atenție însă, și aici, nu e nimic universal. Nu e un cuvânt magic decât în Occident. De exemplu, a utiliza cuvântul mulțumesc în China riscă să vă ofenseze interlocutorii, mai ales dacă se consideră prietenii dumneavoastră. în

[63] Tip de han japonez tradițional datând din perioada Edo (1603-1868). (n.t.)

[64] Comensali: cei care mănâncă la aceeași masă.

China, a spune mulțumesc nu este în niciun caz o marcă de respect. Interlocutorii dumneavoastră înțeleg că încercați să îi țineți la distanță și riscă să interpreteze că denigrați cadoul pe care tocmai vi l-au făcut. înseamnă că nu trebuie să ne arătăm recunoștința? Nu, bineînțeles, dar acolo, cuvântul mulțumesc nu exprimă recunoștința. Față de un chinez, vă exprimați recunoștința făcând complimente la adresa mesei, comentarii pozitive despre calitatea momentului petrecut împreună. „Mulțumesc“ nu este utilizat decât dacă nu găsiți nimic pozitiv de spus! Chiar, de ce nu am importa această cultură a recunoștinței în Europa, ca supliment al termenului nostru de „mulțumesc“ și nu în locul lui? A descrie, a numi, a pune în cuvinte ceea ce ne place satisface mult mai mult decât simplul „mulțumesc“.

Fiecare țară își are uzanțele ei, care pun ordine în viața zilnică. O familie este un grup social. Fiecare grup social, deci fiecare familie, are cultura ei proprie, ritualurile, obiceiurile și regulile sale... Fiecare familie este ea singură o țară și dezvoltă o cultură specifică. Ce este politicos aici este considerat nepoliticos în altă parte. în anumite familii, se așteaptă ca un copil să își țină ochii plecați în fața adulților. în altele, el trebuie să își privească părinții în ochi, altfel e considerat insolent. Fiecare familie are modurile ei de funcționare, obiceiurile sale, cel mai adesea atât de ancorate în cotidian, încât nici nu mai sunt conștiente. Ele nu vor deveni astfel decât la confruntarea cu alte culturi familiale. „Aha, deci așa se face la voi?“ în unele familii, a te săruta dimineața la trezire și seara la culcare este un ritual important. în altele, membrii ei se sărută când au chef să o facă, dar nu neapărat dimineața și seara. Problema vine din faptul că noua cultură a noastră ni se pare nu numai cea mai bună, ci și singura valabilă. Cultura celorlalți ni se pare ciudată, necuviincioasă.

La școală, fiecare clasă are cultura ei proprie! Regulile nu sunt identice, de la un profesor la altul. Unii acceptă ca elevii să își păstreze șepcile pe cap, iar alții nu. Unii vor să vă ridicați în picioare când intră în clasă, iar pe alții asta îi șochează. Unii vor să

ridicați mâna, alții nu... Elevii sunt proiectați într-o lume arbitrară, anxiogenă și care constituie, deci, un factor de violență[65].

Fiecare clasă socială își are codurile ei. Gestul de-a vă coji banana cu furculița și cuțitul vă face să fiți considerat ca provenind din NAP[66]. O șapcă pusă invers vă face să fiți considerat Nouă-Trei[67]. Astăzi însă, hotarele sunt mai puțin rigide. Acum cincizeci de ani, stilul vestimentar vă definea. Dacă erați muncitor, vă îmbrăcați ca un muncitor. Dacă erați medic, ca un medic. Clasa dumneavoastră socială era recunoscută după haină și, deși nu haina îl făcea deja pe om, ea purta identitatea dumneavoastră de grup, permitea să fiți situat. Astăzi nu mai este cazul. Codurile au explodat. Un tânăr bogat poate să se îmbrace în blugi, iar o muncitoare să își pună o rochie drăguță cu dantele. Mărcile mai semnalează încă o identitate de grup, dar ea nu mai este ierarhică social. încetul cu încetul, codurile, atât de importante în secolul trecut pentru a clasa o persoană, cad în desuetudine, în schimbul unei relații mai egalitare. Nimeni nu o să se mai uite urât la dumneavoastră într-un restaurant, chiar și de lux, dacă veți greși tacâmul cu care se mănâncă peștele. Puteți să turnați vinul în paharul cel mai mare și apa în cel mai mic... Nimeni nu o să vă facă observație. în alte timpuri, ați fi fost reperat imediat ca „neaparținând“ și tratat ca străin, cel mai adesea cu dispreț. Mai 1968 a făcut să sară în aer numeroase coduri prea rigide. Studenții și-au tutuit profesorii, fetele îi puteau invita pe băieți, puteai face dragoste fără să te căsătorești și să te îmbraci cum voiai. Mișcarea spre individuație era declanșată. în zilele noastre, codurile sunt vagi, binele și răul nu mai sunt atât de evident separate. Un divorț poate fi un bine sau un rău. Este o chestiune de perspectivă, de context. Limbajul adolescenților oglindește clar

65 Evident că nu este singura cauză a violenței din școli, dar existența unor reguli unificate pentru tot gimnaziul ar fi un factor de coerență deloc neglijabil.

66 Neuilly, Auteuil, Passy, suburbiile înstărite șl șic ale Parisului.

[87] Nouă-Trei (Neuf-Trois), departament al suburbiilor pariziene,

această ieșire din maniheism. Ei înlocuiesc negația cu „sau nu“ și încuviințarea prin „de asemenea“.

— Nu mergi la cursul de spaniolă?

— Sau nu.

— Poți să iei autobuzul.

— De asemenea.

Ieșirea aceasta din maniheism este un progres. Lucrurile nu sunt albe sau negre, ci au, toate, nuanțe de cenușiu. Ele nu mai sunt bune sau rele. Dar lumea este, în consecință, mai complexă. Fiecare poartă mai multă libertate, dar și răspundere. Criteriile nu mai sunt atât de bine definite din exterior. Această libertate nouă e însoțită de apariția unor noi temeri. Fobiile sociale explodează, în secolul trecut, ele treceau lesne neobservate.

Codurile oglindesc societatea. De-acum, la restaurant, some-lierul va pune întrebarea „cine gustă?“ în urmă cu câțiva ani, so-melierul îi prezenta automat sticla bărbatului. în zilele noastre, nu numai că femeile gustă și ele vinul, dar deschid și sticlele, rup pâinea și taie friptura. Bărbații, la rândul lor, strâng farfuriile de pe masă și spală vasele. Noi ritualuri ritmează viețile de astăzi.

Cum să continuăm să ne simțim aparținând grupului Hind în același timp noi înșine?

De-a lungul întregii noastre existențe, luptăm pentru a ne satisface două nevoi profunde: să ne separăm, să ne diferențiem, să ne individuăm, evitând în același timp singurătatea, și să ne simțim

aparținând, fără a fi în fuziune. Socializarea este o istorie lungă oscilând între acești doi poli, aceste două nevoi contradictorii.

Un cod cultural nu este universal. Datinile noastre nu sunt decât niște cutume, niște obiceiuri ale grupului nostru social. Ele sunt convenții, utile pentru traiul laolaltă în cadrul grupului, sunt unelte sociale, atât. Ele nu sunt niște adevăruri și nu riscăm să ardem în iad dacă nu le respectăm.

Cât despre legile relațiilor, ele sunt universale și, dacă nu le respectăm, viața noastră ar putea deveni realmente un infern. Printre aceste legi, adevărate pentru toată specia umană, se numără legea reciprocității.

Capitolul 6

Legea reciprocității

Jacqueline are un post important într-o mare întreprindere. îi place mult Pauline, o tânără care vine din același sat ca și ea, și o ia sub aripa ei. îi găsește de lucru, o locuință. De Crăciun sau de ziua ei, o copleșește cu cadouri somptuoase. Pauline îi datorează mult. Poate chiar puțin cam prea mult. într-o bună zi, Pauline îi trântește ușa, potopind-o cu invective. Jacqueline e doborâtă. Nu înțelege această atitudine. A fost atât de generoasă cu Pauline și se aștepta la un minimum de recunoștință. în loc de asta, e denigrată.

Să faci cadouri, să le primești, toate astea nu sunt chiar atât de simple precum par.

în Occident, cadoul „gratuit“ și sacrificiul sunt idealizate. Dar dacă le putem oferi fără a ne aștepta la reciprocitate, obligația de-a le face la rândul nostru aparține psihismului nostru. în al său Essai sur le don (Eseu despre dar), Marcel Mauss arată cum cadoul creează datoria și cum orice datorie trebuie înapoiată, în caz contrar provocându-se grave daune sociale.

Reciprocitatea constituie cimentul primelor societăți, arheologii atestă acest fapt încă din paleolitic, ea este înrădăcinată în psihologia umană de milenii. în multe culturi, schimburile între grupuri sunt ritualizate. Etnologia ne oferă observații fine, care ne permit să înțelegem mai bine propriile noastre moduri de funcționare.

în 1922, antropologul și etnologul Bronislaw Malinowski descrie kula existentă în Papua Noua Guinee. Este vorba de un sistem de schimb bazat pe prestații în schimbul altor prestații. Kula este un schimb semiceremonial, semicomercial menit să le ofere partenerilor prestigiu și putere socială. Comerțul occidental este con-sumerist și foarte centrat pe obiect. în alte părți ale lumii, schimburile comerciale au ca scop principal nu posesia obiectului, ci relația. Schimburile egalitare stabilesc legături egalitare, schimburile inegalitare stabilesc legături de dominație și de aservire. Primii coloniști europeni ajunși pe continentul american au exploatat tradiția potlaci. Cuvântul înseamnă „a da“. Potlaci este o ceremonie de redistribuire a bunurilor. Darurile și contra-darurile

pecetluiau legăturile dintre populații. Amerindienii, obișnuiți cu schimburile echitabile, credeau că coloniștii vor respecta codul reciprocității. în realitate, aceștia din urmă nu au dat decât bibelouri în schimbul aurului pe care îl primeau, ceea ce dovedește disprețul pe care îl aveau față de băștinași. în ce îi privește pe chinezi, le aduseseră amerindienilor bunuri prețioase[68].

A da fără să primești nimic în schimb, a primi fără să dai, aceste rupturi ale legii reciprocității sunt niște acte de dominație. Darul și contradarul organizează ierarhia socială și determină dominația unora asupra altora.

Doi psihologi de la Universitatea din Michigan au arătat[69] că un dar prea important provoacă o reacție de respingere la orice persoană care se teme că nu poate oferi în schimb echivalentul. Orice persoană privată de capacitatea sa de reciprocitate resimte o frustrare. Un cadou prea fastuos îl împiedică pe cel care îl primește

să își exercite „dreptul la reciprocitate“ și îl face agresiv sau distant. Cel care dă este subiect, iar cel care primește este obiect. Datoria va fi plătită printr-un comportament inconștient.

A da, a primi sunt niște mișcări complexe. A da înseamnă a-ți asuma un risc relațional, a te despărți de o bucățică din tine pentru a o oferi celuilalt, deci a risca să te simți respins dacă celălalt nu acceptă sau nu apreciază cadoul.

A da înseamnă în primul rând a reuși să te desparți de o bucățică din tine, ceea ce nu e atât de simplu în anumite perioade ale copilăriei, când nu ești încă sigur de granițele Eului tău. Lopățica și găletușa micuților de trei ani constituie prelungirea lor. „E al meu!“ Chiar și a le împrumuta îi este insuportabil copilului, deoarece el este în procesul de elaborare a sentimentului său de identitate. Este și o perioadă în cursul căreia el încearcă să își facă

[88] De-a lungul întregii Coaste de Vest a Statelor Unite au fost găsite vase Ming, obiecte din jad, martore ale trecerii flotei chineze conduse de Zheng He în timpul expediției sale de explorare din 1421. Avin Menzies, 1421, Editura Intervalle, 2007.

[63] Articol din nr. 7.

anturajul, să se supună regulilor sale, el simte continuitatea dintre el și ceilalți. Părinții, neînțelegând întotdeauna prin ce trece copilul, se plâng că „e un tiran în.toată regula, încearcă să mă dirijeze“. Copilul este în primul rând în luptă cu problematica „cine sunt, pot să le permit celorlalți să fie diferiți de mine fără să fiu distrus?“ Când devine capabil să dea, e semnul că îl percepe pe celălalt separat de el și că acest lucru nu îl mai amenință. Copiii de patru ani sunt uneori extraordinar de generoși, dar, în realitate, ei sunt uluiți ei înșiși să descopere că pot avea relații cu oameni clar distincți de ei, oameni a căror prelungire nu sunt și care nu sunt prelungirea lor, „alții“. La vârsta aceasta, achiziția respectivă nu este, bineînțeles, încă totală. Procesul va mai fi reluat de mai multe ori. Unii adulți nu l-au realizat

încă și rămân închiși în egocentrism, raportând la ei tot ce se întâmplă în jurul lor, interpretând comportamentele celorlalți ca fiind îndreptate împotriva lor. Pe stradă, Patrick vede un grup de oameni pufnind în râs și nu reușește să se disocieze de sine, încât interpretează: „Ăștia râd de mine.“ îi este greu să își închipuie că ceilalți au o viață fără legătură cu a lui și motivații independente.

A da înseamnă a recunoaște în fața ta existența celuilalt, a-1 vedea diferit de tine. Ce e al meu e de-acum înainte al tău. Ce făcea parte din mine face acum parte din tine.

Nu poți da ceva din cauză că îl ai. Ce resimțiți când dați? Odată depășită încercarea despărțirii de o bucățică din sine, acest lucru procură sentimente mai degrabă plăcute. Cel ce dă se simte opulent, puternic. El se simte capabil să ofere, deci bogat. Dacă ne gândim bine, a da nu e ceva chiar atât de altruist! A da permite într-adevăr să te simți bogat, mai bogat decât cel căruia îi dai. Dau pentru că pot să o fac. A da poate fi un act egoist, în sensul că cel ce dă găsește în acest fapt o valorizare personală. Cel ce dă este activ, se simte activ, este valorizat de însuși actul de-a da. El mai este valorizat o dată dacă celălalt îi acceptă cadoul, fiindcă atunci acesta din urmă recunoaște valoarea obiectului pentru propriul lui uz, îl recunoaște ca fiind demn de interes. Cel ce dă capătă putere

asupra celui care primește, din moment ce o mică parte din el va fi de-acum la celălalt. Pe deasupra, îl îndatorează pe celălalt.

„Mamă, m-am săturat de cadourile tale, te rog să nu-mi mai faci niciun cadou. îmi dai atâtea lucruri că apartamentul meu e tot decorat de tine!“ De fiecare dată când vedea ceva care putea să îi placă fiicei sale, Barbara i-1 cumpăra. Nu venea niciodată cu mâna goală și, cum se ducea des la fiica ei, aducea multe lucruri, obiecte mici de decorațiune și stofe, dar și obiecte utile. Nu își dădea absolut deloc seama că invada spațiul fiicei sale. A oferi înseamnă a pune o parte din tine în celălalt. E greu pentru o mamă să îi permită copilului ei să se construiască separat, dar așa e

normal! Centrată pe sine, dominată pe de-a întregul de dorința de-a face plăcere, Barbara nu vedea implicațiile comportamentului ei. Fiica ei se simțea nu numai invadată de această avalanșă de cadouri, ci și devalorizată, înțelegând mesajul următor: „Nu ești în stare să-ți alegi singură o decorațiune simpatică, așa că o fac în locul tău“.

Multe mame au, ca Barbara, tendința de-a vrea să dea diverse lucruri copiilor lor ajunși adulți. „Serviciul de ceai al mătușei Paule e atât de frumos, nu-1 vrei tu? Poți să iei bufetul de la intrare. îți dau patul bunicii, o să te scoată din necaz.“ Și întrucât copilul degeaba a ajuns adult, că tot nu vrea să își supere mămica și, pe deasupra, e drept că îl scoate din necaz... îl ia. în scurt timp însă, se simte asfixiat de aceste obiecte care îi vorbesc despre trecutul său, despre istoria lui și îl împiedică să își construiască propria sa aventură.

Cel care primește este obligat, este îndatorat până când dă înapoi. Cel care primește este onorat de cadou, cu condiția să poată face și el unul. Este pasiv, se simte pasiv, este supus și deci devalorizat de însuși actul de-a primi. Atâta vreme cât e debitor, este dependent și inferiorizat.

A fi cantonat în rolul celui care primește este umilitor. Deși mai sunt asociații zise de binefacere care sprijină donațiile pentru săraci, din ce în ce mai multe se disting prin refuzul de a dona. într-adevăr, devalorizarea, umilirea, pierderea demnității și pasivitate, efectele perverse ale darului au fost remarcate. Dacă donatorul este reconfortat de darul lui (sunt generos, sunt bun), cel care primește este diminuat. Cu cât darul e peste ce își poate el permite să dea în schimb, cu atât acesta se simte mai umilit. Este mulțumit să primească lucrul de care are nevoie, desigur, dar cu prețul imaginii sale de sine și al locului său în societate. La ATD quart-monde, Emmaûs[70] și altele, hainele, mâncarea, mobilele și obiectele încredințate asociației nu sunt niciodată date, ci vândute. Prețul e minim, dar e un preț. în acest fel, persoanele au sentimentul că

achiziționează prin propriile lor puteri bunurile de care au nevoie. Demnitatea este cel puțin la fel de importantă ca pâinea. Faptul de-a primi fără contrapartidă întreține și el pasivitatea. Destinatarul este considerat incompetent, se simte astfel și nu mai face nimic pentru el însuși. Proiectele umanitare de perspectivă sunt în realitate proiecte mai mult umaniste decât umanitare. Sunt cele ce implică o participare activă și o responsabilizare a indivizilor. Nu mai există astfel unul care ajută și unul ajutat, ci două părți care lucrează împreună la un proiect. Nu li se instalează la cheie un sistem de irigație sau o școală, ci sunt asistați atât în privința proiectului, cât și în a realizării sale. Este o cooperare între donatori și ei.

Mesele de familie pot fi niște întâlniri pline de căldură, în care ne refacem puterile, simțind legătura dintre noi. Pentru alții, sau alteori, este un pensum. Te duci fiindcă ești obligat să participi.
în „armistițiul“ de Crăciun, cu prilejul unei nunți, al unui botez sau al unei înmormântări, fiecare se străduiește să nu îi agreseze pe ceilalți. Dar chiar și la aceste întâlniri, nu e întotdeauna ușor să nu lași situația să degenereze. Familia e reunită și raporturile de putere readuc în actualitate invidiile nerezolvate din trecut.
Putem privi și analiza aceste animozități din unghiul legii reciprocității. Darurile fiecăruia definesc ierarhia. Darurile și contradarurile reglează relațiile.

Florence suporta greu mesele cu familia ei. Trăia la Paris, și când „cobora“ în zona ei rurală de origine, era invitată să stea la

[70] Societăți de binefacere internaționale, intervenind în situațiile de sărăcie extremă sau de calamități, (n.t.)

masă. La marile ocazii, sora ei era întotdeauna cea care pregătea totul. De la ea nu se aștepta nimic. La început, asta i se părea normal. Venea de departe, nu putea aduce o mâncare gătită. Tatăl ei avea sticle de vin bun în pivniță. Produsele grădinii erau

fatalmente mai bune decât cele pariziene. Ce ar fi putut să aducă? Pe deasupra, după cum a observat în scurt timp, puținele ocazii în care venise cu o sticlă, o cutie de bomboane sau vreo conservă, cadoul fusese primit destul de rece. Ceilalți îl simțeau ca pe o devalorizare. Era ca și cum ea ar fi spus „la Paris e mai bine!“ Pe scurt, renunțase la orice efort. încetul cu încetul însă, ea fusese cea care se simțea devalorizată.

Sora ei mai mare ocupa tot terenul. Pregătea totul, punea totul pe masă. Pe deasupra, vorbea fără încetare, și asta fără să îi pună Florencei vreo întrebare despre viața ei. Florence se simțea transparentă. Ajunsese să se întrebe de ce mai venea. Totuși, în ziua când anunțase că nu va veni de Crăciun, toți au fost consternați. O dată în plus, îi umilea! în sfârșit, așa interpretau ei gestul, fiindcă, în ochii lor, Parisul era orașul cel mare. Erau foarte ambivalenți față de Florence. Vecinilor, părinții le spuneau ce mândri sunt de fiica lor, iar Mathilde, de sora ei. își obțineau valorizare din faptul că aveau un membru al familiei care reușise la Paris. Contrapartida era însă că se simțeau umiliți, umiliți că nu sunt decât niște țărani, că nu fuseseră la școală ca ea și încercau să se revalorizeze dăruind, ieșind în evidență. Florence ocupa atâta loc în viața lor, încât trebuiau să micșoreze spațiul pe care i-1 lăsau când era de față pentru a încerca să existe.

E foarte plăcut uneori să te așezi la masă, dar nu e confortabil să te simți îndatorat. Acesta este motivul pentru care musafirul aduce flori. Alții „plătesc“ animând serata. Fac conversație, spun bancuri, centrează atenția asupra lor. Ei pot să vină cu mâna goală și să nu facă nimic, li se iartă totul.

Atenție la dominația și provocările celui care participă cel mai puțin. Martine pune mâncarea pe masă și își servește soțul. Hubert adulmecă și critică înainte chiar de-a gusta. „E mult prea fript!

Zău așa, pui prea multă sare! N-o să te pricepi niciodată să gătești, sărmana de tine!“ Martine nu spune nimic. Hubert găsește

mereu ceva de spus despre mâncarea gătită de ea. Ea crede că așa e el și, deopotrivă, că nu o să știe niciodată să gătească la fel de bine ca soacra ei. în realitate, problema e în dinamica instalată între ei. Atâta vreme cât el va fi pasiv și va aștepta mâncarea așezat la masă, va încerca să își justifice pasivitatea făcând-o să creadă că trebuie să se străduiască mai mult. El trebuie să o pedepsească, să o devalorizeze, să o reducă la situația de servitoare pentru a justifica faptul că el nu face nimic. Nu de puține ori, un soț care nu participă deloc la treburile gospodărești se arată foarte agresiv și dominator... Femeia face zilnic tot mai multe eforturi ca să placă... Ea nu își dă seama că în acest fel sporește agresivitatea soțului. Soluția? Să înceteze să facă tot mai mult și să se schimbe! Să îl incite să facă, nu pentru a-l pedepsi, ci doar pentru că dacă este activ, agresivitatea lui legată de pasivitate va scădea. Fie și numai faptul de-a se servi singur. Dacă participă, la început, fie și numai scoțând mâncarea din cuptor, se va simți și el responsabil de masă, va fi valorizat prin activitate și astfel va avea mai puțină nevoie să își minimalizeze soția.

Te simți îndatorat când ai primit ceva. Te mai poți simți teribil de îndatorat și când nu ai primit nimic, deși erai în drept să primești. Această dinamică ce poate părea paradoxală este activă între un copil și părinții lui. Un copil care a fost iubit nu se simte îndatorat față de părinți, fiindcă aceștia din urmă au fost plătiți direct, prin schimbul de dragoste. Ei au iubit, deci le-a făcut plăcere să trăiască cu copilul lor. Nu s-a acumulat nicio datorie. în schimb, un copil care nu a primit dragoste e îndatorat. Părinții lui și Tau asumat, chiar dacă l-au ignorat sau l-au maltratat, din moment ce nu îl iubeau. Ajuns adult, un copil insuficient iubit poate căuta să dea neîncetat, tuturor, ca pentru a-și șterge datoria, o datorie cu atât mai mare față de părinții lui, cu cât va fi fost mai puțin iubit. Când un copil a fost făcut să simtă că era în plus, când i s-a băgat în cap că le datora recunoștință părinților săi, el se simte

îndatorat prin simplul fapt de-a fi în viață. Ulterior, pretutindeni și în toate împrejurările, el se simte sistematic debitor, astfel încât e uimit

când ceilalți manifestă interes față de el și îi copleșește cu cadouri.

Mai sunt și persoanele care nu dăruiesc niciodată nimic. Ele nu au nici măcar speranța de-a se face iubite. Ele au învățat să fie „tari“, s-au blindat împotriva emoțiilor lor și preferă să evite orice relație. Ele nu vor să primească daruri deoarece nu vor să simtă recunoștință. Când ai fost prea umilit, devalorizat, indiferent dacă în viața actuală sau în copilărie, ai impresia că ești gol, că nu prezinți interes, crezi că nu ai nimic de dat. Și atunci, nu dai. Nu este egoism. Egoistul își pune Eul înaintea celorlalți. Cel ce nu dă nu are suficient Eu.

E frecvent ca persoanelor care dau puțin să nu le placă nici să primească. Deoarece a primi înseamnă a accepta schimbul și, în definitiv, a accepta o legătură. Or, aceste persoane fug de legături, fug de relații. A primi înseamnă totodată a te simți demn de interes. Lui Annette nu îi plăcea să primească. Atunci când i se făcea un cadou, detesta să trebuiască să spună „mulțumesc“. Ea spunea „Nu trebuie, nu sunt importantă“. Nepoții ei încercau să îi spună că ba da, era importantă pentru ei. Dar ea știa ce făcuse. Annette se simțea nedemnă de-a primi. Pe de o parte, când era mică, părinții ei o făcuseră să înțeleagă ce fată rea era, iar de pe altă parte, ajunsă adultă, se comportase efectiv foarte crud cu proprii ei copii. La sfârșitul vieții, îi dădea portarului ei o bancnotă de 500 de euro de fiecare dată când făcea ceva pentru ea. își zicea că are o valoare atât de mică în calitate de persoană și se simțea ca dependentă de acest om. I se părea necesar să îl cumpere, altfel nu ar mai fi venit la ea. Nu își putea imagina că viața ei ar putea avea valoare în ochii celorlalți și că cineva ar putea face ceva pentru ea „gratuit“.

Un cadou este un mesaj, conștient sau inconștient. Ce spuneți cu cadoul dumneavoastră? încercați, precum Annette, să cumpărați gentilețea altuia? Deseori facem cadouri ca să potolim un conflict.

O anecdotă spune că un florar pusese în vitrină buchete de diferite mărimi cu următoarele comentarii: Boroboață mare, boroboață

medie, boroboață mică. Soțul vinovat putea în acest fel să aleagă un buchet proporțional cu greșeala făcută, ca să fie iertat. La modul general, cadoul are ca scop calmarea celuilalt, deși figura cu inelul dăruit pentru a reaprinde flacăra iubirii nu prea funcționează decât în filme.

Nu punem neapărat un mesaj conștient în cadoul nostru, dar destinatarul îl poate interpreta. Patricia s-a simțit vexată de cutia cu șase săpunuri parfumate dăruită de soacra ei, „ca și cum nu m-aș spăla".

E mai bine să nu încercăm să estimăm valoarea relației după valoarea cadoului. Atâția factori intervin în alegerea sa. în loc să încercăm să interpretăm ceea ce persoana ne spune în și prin acest cadou, să ascultăm ce spune singură. Ea e cea care l-a ales. Cadoul pe care vi-1 oferă poate să vorbească despre relația pe care o are cu dumneavoastră, dar vorbește și mai mult despre relația pe care o are cu ea însăși. Bancnotele de 500 de euro date de Annette nu spuneau nimic despre portar, care, de altfel, se jena să le primească, ci de datoria Annettei față de părinții ei.

Jean-Philippe face cadouri ciudate, neașteptate, exprimându-și astfel originalitatea.

Marie-Emeline oferă flecuștețe fără interes, exprimându-și astfel mai mult sentimentul de inferioritate, fricile, sentimentul de insignifianță decât faptul că sunteți insignifiant în ochii ei, chiar dacă, uneori, lucrurile stau și așa.

Stéphane cumpără cam orice îi cade în mână. El face regulat cadouri anturajului său, mai ales femeilor, dar pare să nu acorde importanță obiectelor pe care le cumpără. în realitate, Stéphane preferă să nu trebuiască să aleagă cu adevărat, pentru a micșora riscul de respingere. Raționamentul lui e că ar fi mai dureros să constate că un cadou nu place dacă l-a ales cu atenție decât dacă nu l-a ales cu adevărat.

Sophie oferă ce îi place. Vede într-o prăvălie un lucru care îi place și îl ia. Apoi, vi-1 oferă. Cadoul nu e realmente pentru dum-

neavoastră. îi făcuse plăcere să cumpere acel obiect și l-a posedat câteva clipe.

Hélène face cadouri somptuoase, mai mult pentru a-ți arăta supremația și a-și etala puterea de cumpărare decât pentru a vă face plăcere. Ea vrea să vă simțiți plin de admirație și de recunoștință față de ea.

Și dumneavoastră, cum dați cadourile? Vă grăbiți să colindați prăvăliile în ultima clipă ca să „găsiți ceva“ sau vă gândiți îndelung la persoana respectivă pentru a-i cumpăra sau fabrica un cadou care să vă semene și să îi semene, care vă unește?

Se dau cadouri, dar deopotrivă, timp, atenție, ajutor... Și, deseori, părinții mă întreabă: „Cum pot să-i dau copilului meu încredere în el?“

A DA PREA MULT ÎL DIMINUEAZĂ PE CELĂLALT

Poți da încredere în sine cuiva? Ca să îi dea încredere, mămicile și tăticii fac complimente și sunt cu totul neajutorați când, ulterior, copilul nu are mai multă încredere în sine decât colegii săi, care au fost judecați și devalorizați. Nu putem „da“ încrederea în sine. E ceva ce se construiește în interiorul sinelui. Ce putem face ca părinți e să îi oferim copilului spațiul și experiența care să îi îngăduie să și-o construiască în el. îl putem ajuta să capete încredere în sine, dar el e cel care trebuie să capete încredere.

A da siguranță este bineînțeles adecvat față de un sugar. Când copilul crește, el are nevoie de mai mult spațiu și, deci, de distanță față de părinte, pentru a acționa singur, are nevoie de permisiuni ca să exploreze, să reușească ȘI de permisiuni ca să RATEZE. El are nevoie de libertate ca să se simtă subiect, astfel încât să se experimenteze ca fiind capabil. Dependența nu conferă decât un sentiment iluzoriu de siguranță, atâta vreme cât celălalt este de față pentru a ne lua în grijă, împreună cu teama permanentă ca acest sprijin să nu fie retras. Energia și atenția sunt focalizate pe prezența sprijinului, și nu mobilizate pentru a crea. Copilul trebuie să rateze întotdeauna puțin, pentru a continua să verifice dacă mămica lui îi este mereu alături.

Dacă nu uităm că a da valorizează, a le permite celorlalți să ne dea îi liniștește și le dă încredere în ei. Uneori, dăm mai mult când primim decât atunci când dăruim. Un copil, un adolescent și apoi un adult au mai multă încredere în ei dacă au avut de asumat responsabilități și au fost în situația de a da, de-a face ceva pentru celălalt, decât dacă au fost „securizați“ de prezența părinților de fiecare dată când au avut o necesitate.

Dacă a da este gratificant, cum se face că ne e uneori atât de greu să cerem?

A ALUNGA TEAMA DE-A DERANJA

A cere înseamnă a crea o legătură. Teama de-a deranja pe reține deseori să adresăm cereri. Aveți nevoie de puțină făină sau de un ou... Probabil că vecinul dumneavoastră are. Se interpune însă acel „Nu vreau să îl deranjez". Totuși, vecinii dumneavoastră vă vor aprecia cu atât mai mult dacă împrumutați din când în când de la ei un cățel de usturoi sau niște făină, cu condiția, bineînțeles, să nu exagerați și să respectați legea reciprocității. Poate că, de altfel, aceasta este o cheie a înțelegerii ezitărilor noastre. în realitate, sub scuza „Nu vreau să deranjez" nu cumva se ascunde refuzul de-a fi debitor: „Nu vreau să le datorez nimic!"?

Cu excepția câtorva cazuri patologice, tuturor le va plăcea să vă ajute, toată lumea se va simți implicată și valorizată de cererea dumneavoastră și va dori să vă ajute. Părinții dumneavoastră poate că v-au învățat să nu deranjați. Ca să fiți politicoși, nu cereți nimic. Dar a nu cere nimic înseamnă în definitiv a-1 considera pe celălalt ca inexistent și fără valoare. A cere înseamnă a crea o legătură.

Cinăm la restaurantul japonez, consultăm meniul. Am poftă de un sushi care nu e în meniu. Comeseanul meu se revoltă. „Doar n-o să îl ceri, dacă nu e în meniu, înseamnă că nu au..." Mă adresez bucătarului aflat de cealaltă parte a barului. „Aveți unagi[71]?" Mă privește speriat. Prietenul meu: „Vezi, îl faci să se simtă prost!" Bucătarul caută peste tot prin frigidere, își cheamă colegii, discută cu ei... Cinci minute mai târziu, bucătarul îmi aduce perechea de sushi cu un aer victorios. Cât e masa de lungă, îmi zâmbește, e atent la cea mai mică dorință de-a mea. Ei, da, am făcut bine că l-am deranjat! îi dădusem prilejul să facă ceva special pentru mine, să iasă din rutina sa și, în cele din urmă, să aibă sentimentul că și-a exercita realmente cu competență meseria.

Cinăm la liceul hotel, unde tinerii aflați la cursuri au pregătit masa. Terrine Saint-Jacques cu violete pe un strat de flori de câmp și prepelițe umplute. Totul e delicios, dar prepelița nu este îndeajuns de

făcută. Strig un licean ca să-i semnalez asta. La masa mea, toți și-au vârât nasul în farfurie, părând să murmure: „Nu avem nicio vină, prepelița asta e așa cum trebuie, doamna aceasta exagerează". Totuși, micile păsări aproape crude vor rămâne pe marginea farfuriilor. Nimeni, bineînțeles, nu va putea să le mănânce. Dar „nu vor să deranjeze". Tânărul îmi ia farfuria și mi-o aduce înapoi cu un zâmbet larg peste câteva minute. Au gătit-o cum trebuie, ca niște profesioniști. Totul a fost făcut de la început, mâncarea e perfectă. După digestiv, când ies, băiatul care se străduise astfel pentru mine mi-a adresat un zâmbet imens. Stabilisem o relație. în schimb, îmi pot închipui privirile dezamăgite când au descoperit prepelițele rămase neatinse din farfuriile celorlalți meseni. Aceștia din urmă preferaseră o teamă de-a deranja, o dorință de-a nu îi jigni pe tineri. Realitatea e că au pus teama de-a se afirma și de-a vorbi în public înaintea necesităților acestor ucenici, silindu-i să trăiască un sentiment de culpabilitate descoperind prepelițele de care nu se atinseseră.

[?1] Anghilă prăjită.

I-au umilit. Hotărât lucru, politețea nu se găsește acolo unde o crezi că este!

„Nu vreau să îl necăjesc, nu vreau să îi creez probleme." Dar tocmai asta e interesant în viață, problemele! Când o persoană poate rezolva o problemă pentru dumneavoastră, ea se simte de două ori valorizată. Ea a rezolvat o problemă și a făcut ceva pentru un altul, a dat, s-a simțit utilă. în avion, văd că stewardesa a luat sticla de șampanie, goală. îi cer... șampanie, nu ca să o necăjesc, ci fiindcă vreau șampanie. Am văzut însă clar că sticla se terminase. O oblig deci să se ducă după alta. Ceva mai târziu, odată cu cina, îi cer vin roșu. Nu mai are! Ce mai! Zâmbete, complicități.

Desigur, se întâmplă să dați peste o persoană căreia nu îi place slujba pe care o are și a cărei unică aspirație e să termine cât mai repede... E oare ceva atât de frecvent? Nu cumva ne

disimulăm fricile? A îndrăzni să îi creezi probleme celuilalt înseamnă a îndrăzni să stabilești o relație.

CELE TREI CUVINTE MAGICE:

TE ROG, MULȚUMESC, PARDON

Formula „te rog“ este foarte ironică din moment ce, foarte frecvent, celuilalt nu îi place cu adevărat să facă ce îi ceri cu atâta amabilitate să facă[72]. în realitate, o face ca să vă placă dumneavoastră. Am putea spune mai corect „Mi-ar plăcea să îmi dai pâinea“. Dar pentru a obține ceva avem mai mult interesul să ne centrăm pe celălalt. Formula „Te rog“ înseamnă, de fapt, „Recunosc că ești liber să refuzi“. Această libertate este esențială dacă vrem să nu pară o exigență cererea noastră. Nimănui nu îi place

[11] în franceză: „S'il te plaît", textual: dacă îți place. (n. trad.)

să se simtă constrâns. Nimănui nu îi place să primească ordine. „Te rog“ îi redă libertatea celuilalt, așa că e într-o mai mare măsură dispus să ne facă plăcere.

într-o zi, fiul meu de patru ani iese dintr-o prăvălie spunând un sonor și vibrant „Mulțumesc, domnule.“ Cum îl întreb despre acest acces de politețe, el îmi răspunde: „Mi-a dat o jucărie, așa că îi spun mulțumesc și în felul ăsta, data viitoare o să-mi mai dea iarăși cadouri“. Este un mulțumesc strategic. El, unul, a înțeles clar legea reciprocității!

„Mulțumesc“ marchează acceptarea cadoului. Un dar care nu este urmat de un „mulțumesc“ rămâne un act în suspensie. Ceva nu e terminat în relație și îl pune pe cel care a dăruit în stare de așteptare. „Mulțumesc“ înseamnă „Am primit destul de data aceasta“ și mai ales îi spune dăruitorului: „Accept ce mi-ai dat, o să-l utilizez, o să-l

fac al meu, consider deci că ce mi-ai dat are valoare, deci și tu ai valoare în ochii mei“.

Există „mulțumesc“ de politețe și „mulțumesc“ din inimă. Primul este spus în mod stereotip și inconștient. Al doilea i se adresează cu adevărat celuilalt. Nu spui „mulțumesc“ fiindcă așa trebuie, ci fiindcă simți un sentiment de gratitudine.

Mama dumneavoastră avea dreptate (în cultura noastră): aceste cuvinte sunt magice!

AMBIVALENȚA GRATITUDINII

Vă amintiți de acel film? Doi pretendenți rivalizează pentru mâna unei fete. Tatăl tinerei cade într-o groapă și unul dintre pretendenți îi salvează viața. Celălalt crede că a pierdut mâna fetei... Dar, când se pomenește la rândul său într-o postură neplăcută, tatăl îl salvează. Ghiciți cui i-a dat tatăl mâna fiicei sale? Celui pe care îl salvase și nu celui care îl salvase! O inversiune completă a raporturilor de putere.

Toată lumea se așteaptă ca tatăl, pierdut de recunoștință, să își dea fiica celui datorită căruia este încă în viață. Dar perspectiva de a-și vedea salvatorul zi de zi, amintindu-i de datoria pe care o are față de el, îi era insuportabilă. Acest om nu voia să ia prânzul duminica împreună cu cineva care îi amintea că a căzut și că avusese nevoie de ajutor. Nu voia un ginere care să îi fie superior, așa că a dat mâna fiicei sale celui care îi era dator, celui față de care se simțea mândru, curajos, valorizat, superior. Evident, asta nu înseamnă că sentimentul de gratitudine nu există. Este un film burlesc cu trăsături grosolane, care conține, totuși, un adevăr universal, chiar dacă nu e ușor de acceptat, fiindcă nu ne dă o imagine frumoasă despre noi înșine.

La întrebarea unui ziarist: „Ce părere aveți despre civilizația occidentală?" Mahatma

Gandhi s-a gândit o clipă, apoi a răspuns: „Ar fi o idee bună."

Și dacă ne-am gândi la ea? Și dacă am începe să ne îndoim de „buna noastră edu

cație" și să observăm consecințele ei? în societatea noastră, gestul de-a da este mereu prezentat ca „bun“, iar cele de-a refuza și chiar de-a cere sunt conotate ca „rele". Totuși, dacă un dar poate efectiv construi o legătură, el poate deopotrivă devaloriza. Un cadou poate să ilumineze relația sau să fie o manifestare de dominație. A interzice refuzul permite instalarea dominației. A da altora permisiunea de-a refuza înseamnă a le da libertatea, a-i respecta în drepturile lor. Gestul de-a cere poate fi resimțit ca umilitor, dar înseamnă totodată să ieși din umilință și să creezi o legătură. Nimic nu e nici cu totul alb, nici cu totul negru. Viața este complexă și nu se poate reduce la câteva poncifuri precum „Stai așa sau așa". îi putem face rău celuilalt crezându-ne de partea binelui. Bunele noastre intenții nu sunt neapărat foarte civilizate, în sensul că nu sunt neapărat respectuoase față de sentimentele și necesitățile celorlalți. Și viceversa, de altfel! Se întâmplă ca bunele intenții ale celorlalți să ne maltrateze sentimentele...

A da, a cere, a primi, a refuza sunt verbele relației. Felul în care le conjugăm creează armonia sau dlzarmonla relațiilor noastre cu ceilalți.

Capitolul 7

Puterea celorlalți

într-un centru de închirieri, iau clăpari și schiuri pentru o zi. încerc o pereche. Degetele mari ating vârful bocancilor. Vânzătorul încearcă să mă convingă că sunt mărimea mea, dar mă imaginez greu schiind toată ziua cu degetele mari înțepenite. în silă, vânzătorul scoate altă pereche. De data aceasta, clăparii sunt mult mai mari, mă simt mai în largul meu, dar mă rod la gambă. E aceeași mărime! îmi spune

vânzătorul cu un aer disprețuitor. La drept vorbind, nu știu dacă era cu adevărat disprețuitor. Totuși, cum nu arbora un zâmbet deschis, îmi puteam închipui că îl plictiseam, încălțările mă strângeau sus. Nu mă simțeam chiar bine, dar, docilă, ca să nu îl supăr pe celălalt, am hotărât că o să meargă pentru o zi. Evident că am schiat foarte puțin, de cât de rău mă simțeam în clăparii respectivi. Aducându-i vânzătorului la cunoștință acest lucru când i-am înapoiat clăparii, nu am întâlnit decât indiferență.

A doua zi dimineață, am încercat trei perechi sub privirile disperate ale vânzătorului. Am sfârșit prin a lua una, învinsă de replica sa: „O să vedeți că o să meargă, e de ajuns să lăsați clama de sus desfăcută“. în ziua aceea, mi-am încheiat ziua de schiat nu numai cu clama de sus desfăcută, ci cu toate. în ciuda acestui fapt, piciorul meu, strivit, se făcuse vânăt.

După două zile, aveam trei opțiuni posibile: să renunț la schi, să îi înfrunt din nou pe cei ce închiriau clăpari sau să schimb prăvălia. Un soi de fidelitate mă oprea prostește să mă duc la altul. Făcuseră deja eforturi ca să încerce să mă satisfacă (în orice caz, așa voiam să cred) și nu puteam să le fac figura! în realitate, îi plictisisem, așa că mă simțeam datoare. Legea reciprocității mă punea în postură de debitor din moment ce făcuseră eforturi pentru mine. Amintindu-mi o clipă că eu eram clienta și că schiasem deja două zile cu niște clăpari care nu îmi veneau, m-am îndreptat totuși spre prăvălia de alături. Aceasta fiind însă supraaglomerată, m-am hotărât să mă întorc la prima, reflectând în același timp că faptul de-a fi aproape pustie poate că nu era doar o întâmplare. De data aceasta, am avut dreptul la niște clăpari care îmi veneau

perfect. în timp ce mă încălțam, un tânăr și-a adus înapoi clăparii plângându-se că îl strâng în față... Vânzătorul a început să îl dădăcească așa cum făcuse și cu mine în ajun.

— Trebuie să puneți limba așa și să o trageți zdravăn, o să vedeți că o să fie bine... Ei, nu e mai bine?

— Ba da, e mai bine... a susurat băiatul șovăind.

Mă pregăteam să intervin, când tânăra care îl însoțea a intrat în discuție:

— Ești sigur că e bine? Dacă nu, e mai bine să îi schimbi.

— A, vi-i schimb, nu-i nicio problemă! a intervenit vânzătorul, sperând în același timp că nu o să i se ceară să o facă.

— Da, aș vrea să îi schimb, a îndrăznit în sfârșit tânărul.

Un martor activ și binevoitor îndeplinește funcție de terț și dă permisiunea să reziști presiunii. Fără acest terț, nu e ușor să spui nu! Câte ghete, mantouri, taioare, pulovere nu zac în dulapurile noastre cu anii. Sunt noi, nu le-am purtat niciodată. Le-am cumpărat sub presiunea vânzătorilor. „Vă vine de minune!“ Ne lăsăm convinși, toată lumea vrea să arate bine sau să se descotorosească de vânzător, cumpărându-i produsul. A rezista la acest tip de presiune necesită o doză bună de siguranță fundamentală și o încredere considerabilă în senzațiile și nevoile tale. O terță persoană, jucând rolul de martor activ, oferă soliditate. Intervenția sa, dacă, bineînțeles, merge în sensul de-a ne da permisiunea de-a simți, ne permite să ne recentrăm pe noi înșine.

Teama de autoritate se manifestă îndeosebi în situațiile de dependență. Legea reciprocității funcționează atunci din plin și ne blochează încă puțin. Pacientul se străduiește să fie drăguț ca să fie tratat cum trebuie de către medic. La spital, în fața doctorului, majoritatea pacienților își pierd din semeție, punând tot felul de întrebări infirmierelor și copleșindu-le cu doleanțe. Infirmierele nu mai pot. „O să-i spuneți doctorului.“ Totuși, de îndată ce apare medicul, pacienții uită tot ce aveau de spus.

Internată ca urmare a nașterii prin cezariană a fiicei mele, m-am simțit victimă a acestui sindrom. îmbolnăvindu-mă de ceea ce nu era încă diagnosticată ca septicemie, navigam între 39 și 40 de grade,

cu puseuri de 41. Eram nespus de obosită, suferea cumplit, dar nu reușeam să îi spun medicului ce voiam. Când intra, totul mi se ștergea din minte și îi zâmbeam. Mă învinovățeam de asta, dar nu puteam decât să observ fenomenul. A trebuit să scriu într-un carnețel ce aveam să îi spun, ca să nu uit. Vexat la gândul că am putea suspecta că în spitalul lui există microbi, medicul refuza să îmi facă analiza de sânge care putea permite identificarea unei eventuale septicemii. Viața mea era în mâinile sale. Dependența aceasta extremă față de el mă făcea, inconștient, să fiu drăguță, să îl îmblânzesc. Din fericire, o infirmieră de noapte a îndrăznit să sfideze interdicția și și-a asumat sarcina de-a face hemocultura. îi datorez viața și nici măcar nu știu cum o cheamă. Ea va spune că nu și-a făcut decât datoria, dar nu și-a ascultat șeful și asta nu e chiar o nimica toată[73]. încă două zile și nu aș mai fi fost acolo. Datorați această carte nesupunerii unei femei. Pe moment, nu mi-am dat seama de curajul ei și nici de amploarea efectului său. îi mulțumesc aici, sperând că se va recunoaște.

CÂND RESPONSABILITATEA ESTE DILUATĂ

în 1964, în SUA, o femeie a fost ucisă pe stradă sub privirile a nu mai puțin de treizeci și opt de persoane aflate la ferestrele lor. Agresată, femeia a strigat după ajutor. Ferestrele s-au deschis, oamenii s-au uitat, dar au fost martori pasivi. Strigătele victimei îl opriseră o clipă pe agresor, dar, cum oamenii se uitau fără să intervină și nici nu chemau poliția, asasinul a perceput permisiunea

[73] Un experiment a demonstrat că nouă infirmiere din zece erau gata să dea o doză de medicament potențial primejdioasă unui pacient, supunându-se unui ordin dat prin telefon de către un medic pe care nu îl cunoșteau cu adevărat, (Höfling, 1966) tittp://www.psychoweb.fr/articles/psychologie-sociale/243-meurtre-avec-de-responsabllisation-la-soumission-a-i-authorite-hofling.html.

și și-a terminat treaba sub ochii tuturor. Când evenimentul a fost cunoscut, toți s-au revoltat și i-au judecat foarte sever pe martorii pasivi: „Eu aș fi intervenit!“ Dar experiențele de psihologie socială au arătat că nu se întâmplă așa nici pe departe. Aceste persoane martore la crimă ar fi putut să fie dumneavoastră sau eu. Comportamentele de asistență sau de neasistență a unei persoane în primejdie țin de context și nu de personalitate. Când un subiect se crede singurul capabil să acorde ajutor, el intervine rapid și în cvasitotalitatea cazurilor. în schimb, de îndată ce știe că și alții pot interveni, el acționează mai puțin rapid și mai puțin frecvent. Cu cât grupul este mai mare, cu atât individul se simte mai puțin implicat.

Exact din același motiv de diluare a responsabilității au putut fi comise violuri în RER[74] fără ca nimeni să intervină. Ne putem spune că am fi intervenit. Realitatea este că nu știm ce am fi făcut. Nu este vorba atât de salvarea unei persoane, cât de încălcarea unei legi sociale. Aruncați-vă o privire la înregistrarea video[75] a experimentului de psihologie socială realizat de Latane și Darley (1970), ca să vă convingeți. Subiecții cred că participă la o cercetare despre viața universitară. în prima situație experimentală, subiectului i se spune: „Sunteți doi în două cabine separate, pentru a respecta anonimatul. Când se va aprinde lumina, veți explica problemele personale întâlnite în primul an universitar. O veți auzi pe cealaltă persoană, dar eu nu voi asculta ce veți spune“. în realitate, nu există nicio altă cabină. Subiectul aude un om, pe care îl crede în cealaltă cabină, semnalând că face regulat crize de epilepsie. Ceva mai târziu, el începe să se sufoce și să strige: „M-ar putea ajuta cineva să ies de aici? Repede, nu mi-e bine...“ Când persoana se știe singura care aude această rugăminte, 100% din subiecți intervin după 52 de secunde. într-o a doua condiție experimentală, subiectului i se spune că sunt trei, în trei cabine separate. Subiectul crede așadar

[H] Reseat Express Regional, rețea de trenuri suburbane care tac legătura cu capitala, (n. trad.)

[75] http://www.psychologie-sociale.com/index.php?option=com_content&task=view&idâ229&Iteniid=88

că mai există o persoană capabilă să intervină. Procentul de intervenții scade la 85%, după 93 de secunde. într-o a treia condiție experimentală, subiecții cred că sunt șase, în șase cabine separate, și că, deci, mai există alte patru persoane care pot interveni; numai 62% din ei intervin, și asta după 166 de secunde în medie.

Cu cât suntem mai mulți, cu atât există mai multe riscuri să ne comportăm ca martori pasivi. Cu cât am fost educați mai mult în spiritul supunerii decât în al conștiinței, cu atât vom fi mai expuși acestor mecanisme psihosociale. Trebuie să fim atenți și să nu credem că doar ceilalți pot fi atât de insensibili. Insensibilitatea nu este legată de persoană, ci de situație.

SITUAȚIILE SOCIALE NE MODELEAZĂ

Situațiile sociale ne modelează. Un experiment realizat de profesorul Zimbardo la Universitatea Stanford din California a arătat-o cu o claritate înspăimântătoare[76]. Timp de două săptămâni, studenții jucau rolurile de deținut sau de paznic de închisoare. După ce au făcut teste psihologice care să le ateste normalitatea, au tras la sorți rolul fiecăruia. Câteva zile mai târziu, situația a degenerat.

Studenții aflați în rolul paznicilor nu numai că dădeau dovadă de autoritate, dar au ajuns să comită brutalități și chiar acte sadice față de deținuți. Studenții-deținuți, după mici rebeliuni rapid reprimate de pedepsele paznicilor, s-au supus tuturor regulilor, nu fără a trece prin crize teribile de angoasă. Experimentul prevăzut a dura două săptămâni a trebuit să fie întrerupt după șase zile. Studenții degeaba știau că joacă roluri care le fuseseră atribuite prin tragere la sorți, că intraseră atât de mult în pielea personajelor, încât echilibrul lor psihic a fost profund perturbat.

[76] http://www.youtube.com/watch?v=ZOjYx8nwjFQ

Experimentul a fost desfășurat de foarte multe ori, cu grupuri de studenți și de adulți. Oamenii știau că vor juca niște roluri. Cel mai adesea, se cunoșteau deja, uneori de multă vreme. Și, cu toate acestea, se identificau cu rolurile cu o ușurință halucinantă. Interviurile desfășurate după experiment erau edificatoare. Participan-ții erau foarte șocați să vadă cum fuseseră făcuți să se supună cu o asemenea ușurință sau să acționeze cu atâta cruzime. „Nu aș fi crezut că sunt în stare să am un asemenea comportament. Am fost surprins să descopăr cum, pe moment, nu simțeam nici regrete, nici vinovăție. Abia după aceea, revăzând experimentul, m-am simțit cumplit de vinovat.“

Oamenii nu sunt răi sau violenți fiindcă sunt răi intrinsec, presiunea grupului, dinamica relațională și sistemică în care sunt plasați le ghidează atitudinea. Aceste experiențe ale lui Philip G. Zimbardo sunt fundamentale, fiindcă arată fără nicio îndoială că oricine, chiar și echilibrat psihologic, poate în anumite circumstanțe să fie făcut să aibă comportamente pe care le-ar condamna dacă ar fi în deplina posesiune a capacităților sale de-a simți și de-a gândi.

Un alt experiment edificator și traumatizant a fost elaborat în 1968 în SUA. O învățătoare, Jane Eliott, imaginează un joc de rol, pentru a le explica elevilor ce înseamnă să fii victima rasismului. Ea își împarte clasa în două grupuri: de o parte, copiii cu ochi căprui, iar de cealaltă, copiii cu ochi albaștri. Celor dintâi le explică că sunt superiori și îi sfătuiește să nu îi mai frecventeze de-acum înainte pe ceilalți. Copiii se cunosc, sunt în aceeași clasă de mai multe luni. în foarte scurt timp însă, grupurile se radicalizează, învățătoarea îi valorizează, îi încurajează pe copiii cu ochi căprui. Rezultatele lor școlare se ameliorează. Celor cu ochi albaștri le administrează o serie întreagă de vexațiuni: timp de recreație scurtat, privarea de gustare, îi apostrofează fără menajamente cu cel mai mic prilej,

sarcasme, batjocuri, pe scurt, le subliniază lipsa de merite. Pe film se vede cum zâmbetele de la început — e un joc, facem un exercițiu — lasă rapid locul suferinței și lacrimilor, totul

într-o indiferență a privilegiaților, care șochează. La jumătatea jocului, lovitură de teatru: învățătoarea declară că i-a indus în eroare. Acum ochii albaștri sunt gajul superiorității intelectuale și rolurile se inversează la fel de rapid pe cât se impuseseră în prima fază. Experimentul este filmat și urmat de un interval de informare și de analiză cu toți participanții. Docilitatea victimelor, ca și a privilegiaților, este stupefiantă. Cum de nu se revoltă? Experimentul a fost reprodus și filmat la universitate și cu grupuri de adulți, de mai multe ori. Filmele sunt atât de edificatoare, încât este evident că fiecare e determinat să se întrebe care ar fi fost propria sa atitudine dacă ar fi fost pus în aceleași împrejurări. Ne repugnă să o credem. Dar experimentele arată, cu o eficiență și o regularitate terifiantă, că avem foarte puțină libertate în fața presiunii sityației.

Suntem cine suntem și ne comportăm așa cum ne comportăm mai mult din motive situaționale și contextuale, decât legate de „personalitatea“ noastră. E valabil pentru noi și pentru ceilalți. Ne putem da astfel seama că judecata „cutare bărbat e așa, cutare femeie e așa“ reprezintă nu numai o idee extrem de primejdioasă, ci și fatalmente eronată.

INFLUENȚA SOCIALĂ

Nu e ușor să te contopești cu grupul și să rămâi tu însuți. Pe TF1 a fost realizat și filmat un experiment pentru emisiunea Ciel mon mardi. La un cocteil, animatorul prezintă presei un nou parfum numit Regine’s. Comentariile pozitive curg cu nemiluita: „Foarte original, iese din obișnuit...“ Efectiv, iese din obișnuit, fiindcă în realitate este vorba de un amestec savant de apă de Javel, cimbru și verbină. Niciunul dintre ziariștii aflați de față nu îndrăznește însă să spună adevărul: e infect! Ipocrizie? Nu, e un fenomen de influență socială.

Am relatat deja în cartea mea L'alchimie du bonheur[1]" experimentul lui Solomon Asch. E însă atât de extraordinar, că nu pot să nu vi-1 povestesc din nou. Mă marcase încă din anul II de facultate. Cred că acest experiment este, împreună cu cel al lui Stalney Milgram despre supunerea față de autoritate, un stâlp al gândirii și al felului meu de-a decodifica lumea. în 1956, Solomon Asch a făcut un experiment marcant în istoria psihologiei sociale[78]. în cadrul a ceea ce a anunțat ca fiind un test de percepție vizuală, el roagă un mic grup de opt indivizi să compare un segment de dreaptă cu alte trei, dintre care numai unul are aceeași lungime cu segmentul-martor. Sarcina este de o simplitate copilărească și ar trebui să se soldeze cu o performanță apropiată de 100%, pentru toți subiecții. Fiecare din ei răspunde pe rând și cu glas tare. Dar grupul este alcătuit din șapte complici și un subiect „naiv", adevăratul subiect al experienței, plasat în poziția antepenultimă. La început, complicii dau răspunsul corect. Apoi încep să dea răspunsuri eronate în mod unanim și consistent. Rezultatele sunt edificatoare, 33% din subiecții naivi dau un răspuns conform cu al complicilor! Cum să înțelegem acest conformism? Interviurile desfășurate după experiment cu subiecții arată două profiluri: unii știu că au dreptate, dar se conformează părerii grupului ca să nu înfrunte dezaprobarea acestuia, să nu riște să fie respinși, iar ceilalți cred că grupul are dreptate! Ei merg până la a se îndoi de percepțiile lor! Cum complicii sunt unanimi de fiecare dată, subiectul are tendința de-a crede că el e cel ce se înșală. Așa se face că grupul are deseori dreptate împotriva individului și că acesta din urmă are tendința de-a pierde contactul cu propriile sale gânduri, emoții, sentimente și chiar percepții, de îndată ce e printre ceilalți. Nu ne dăm seama în ce măsură influența socială are efect asupra

77 Reeditată cu titlul Utiliser le stress pour réussir sa vie, Editions Dervy poche.

78 Chiar dacă nu știți engleza, puteți viziona înregistrarea video a experimentului: http://www.youtu-be.com/watch?v=R6LH1O-3H8k.

Mai există un experiment extrem de ilustrativ: http://www.youtu-be.com/watch?v=WPfMpatUQIA&NR=1

realității noastre. Ea ne modifică până și percepțiile. Avem nevoie de o formație serioasă pentru reflecție personală, nesupunere, răzvrătire, ca să fim în stare să ne păstrăm competențele perceptive, deci felul nostru unic de-a percepe și de-a aborda lumea.
Șase persoane înaintea dumneavoastră sunt de ajuns...

Credeți că comportamentele dumneavoastră sunt libere? Puteți viziona pe YouTube un foarte frumos experiment de conformitate într-un ascensor[79]. Veți descoperi cum ne uniformizăm comportamentele, cum ne conformăm total automat propunerilor anturajului nostru. Vă las să descoperiți înregistrarea video fără să vă dezvălui mai multe. Dacă nu aveți acces la internet, cu siguranță că aveți un prieten, un vecin, o cunoștință, căruia îi va face plăcere să v-o arate...

Și când sunteți într-un grup mare, într-o mulțime, ce se întâmplă?

MULȚIMI SI GRUPURI

O intelectuală îmi povestea cât de stupefiată și de speriată fusese pomenindu-se în 1934 ridicând brațul pentru salutul hitlerist la un discurs de-al dictatorului. Era totuși angajată politic, foarte inteligentă și conștientă și opusă cu înverșunare ideilor fasciste. Nu venise acolo decât fiindcă fusese adusă de o amică pentru a vedea ce se petrece. Și a văzut. Gestul acesta pe care corpul ei l-a înfăptuit fără controlul ei conștient i-a arătat câtă putere aveau mișcările de masă. De îndată ce omul e în grup, e în stare de cele mai rele sminteli. Istoria a arătat-o de nenumărate ori.

O constatăm și în viața noastră de zi de zi. Copiii, luați individual, pot fi de-a dreptul adorabili. De cum sunt în grup, devin de nesuportat. Liceenii cei mai blânzi sunt în stare să insulte un

[79] http://www.yoiitube.com/watch?v'WPfMpatUQIA&NR=1

profesor, dacă sunt într-o manifestație de grup. De îndată ce o persoană se alătură unui grup, și cu atât mai mult dacă acesta din urmă este emoțional, ea devine capabilă de excese de violență sau de panică, de entuziasm sau de cruzime. Doi cercetători de la Universitatea din Dakota, Brian Meier și Verlin Hinsz, au reunit niște studenți făcându-i să creadă că aveau să participe la un studiu de degustări pentru o mare întreprindere agro-alimentară. Studenții, repartizați în săli, individual, sau în grupuri de câte trei, gustau câteva sosuri, apoi trebuiau să umple o cupă de sos foarte picant, care trebuia mâncat de alt student într-o sală separată. Studiul arată că studenții care au umplut cupa individual puneau în medie 1,7 g de sos picant, în timp ce studenții în grupuri puneau în medie 32 de grame! Și asta fără să se concerteze, ca și cum simpla prezență a celorlalți doi le dădea toată îndreptățirea să îl facă să sufere pe studentul care gusta. Erau niște studenți ca toți ceilalți. Dar, strânși în grupuri de trei, fiecare se simțea mai puțin responsabil de suferința provocată altuia. Schimbarea de comportament în cadrul grupurilor este inconștientă[80]. Ea este foarte interesantă. Nu personalitatea noastră e cea care acționează, ci situația socială în care ne găsim.

în viața noastră zilnică, putem vedea unele aplicații ale acestui fenomen. Dacă vă e greu să vă păstrați convingerile în prezența altuia, dacă părerea dumneavoastră pare fluctuantă în funcție de cei pe care îi întâlniți, dacă vă simțiți antrenat să resimțiți, să gândiți, să credeți, să știți că nu sunteți singurul. Unii sunt mai de-pendenți decât alții, contopindu-se literalmente cu celălalt sau cu grupul. Ca să își păstreze sentimentul că există, ei preferă să trăiască în singurătate.

Ca să reușim să luptăm cu influența socială, trebuie să forțăm în privința individuării. Când sunteți într-o mulțime, într-un grup sau

chiar într-o reuniune de lucru, gândiți-vă să mișcați, să vă schimbați postura. Dacă postura dumneavoastră e prea similară

Psychologie des groupes, revue Cernu et Psycho, nr. 1.

cu cea a persoanelor din jur, e probabil că ideile, sentimentele, impresiile pe care le aveți în acel moment T nu sunt numai ale dumneavoastră. Modificați-vă postura, respirați implicând și abdomenul, mergeți la toaletă... ca să redeveniți dumneavoastră înșivă. Vi se pune o întrebare? Vi se cere să votați? Ridicați-vă, întindeți-vă, faceți ceva ciudat, orice, ca să vă desincronizați și să aveți acces la ceea ce gândiți personal.

Dacă ați intrat în ședință, în grup, cu un proiect, veți fi mult mai puțin vulnerabil la presiunea socială. Având obiectivul limpede în minte, veți fi mai puțin tentat să simțiți fibra afiliației și veți avea mai multe șanse să fiți fidel față de ceea ce vă programaserăți.

Și nu uitați să nu vă supuneți!

Chiar dacă legile sociale sunt prezente, unii găsesc totuși în ei resurse pentru a nu se supune legii grupului, pentru a rezista autorității. Cu cât ați fost mai încurajat, copil fiind, să gândiți și să simțiți singur, cu atât mai puțin veți fi sensibil la influența grupului sau la influența socială. Dacă nu ați avut dreptul să simțiți, să gândiți singur, sunteți deosebit de expus. Orice educație în spiritul supunerii este primejdioasă. Ar fi trebuit să înțelegem acest lucru la sfârșitul ultimului război.

Pe când eram încă la Saint-Maur-des-Fossés, fiica mea s-a întors de la grădinița de cartier cu aceste cuvinte: „Educatoarea mi-a spus că sunt foarte ascultătoare!“ Eram consternată. Eram în octombrie 1987 și la radio și la televizor nu se vorbea decât de procesul Papon. Maurice Papon, funcționar al regimului de la Vichy, fusese adus în fața tribunalului pentru crime împotriva umanității. Se declara nevinovat, dovedind că nu făcuse decât să se supună ordinelor. Nu era responsabil de deportările pe care le organizase, nu făcuse

decât să se supună. Această fugă de răspundere înspăimânta publicul și îi ofensa pe urmașii victimelor. Abia ne vindecasem de un război care fusese îngăduit de supunerea a milioane de persoane, ne apropiam de secolul al XXI-lea și cineva era mândru că fiica mea era ascultătoare? M-am așezat lângă ea și i-am spus: „Nu vreau să fii ascultătoare, Margot, vreau să faci toate lucrurile pe

care le faci fiindcă au un sens și niciodată din supunere. Vreau să observi consecințele actelor tale și să îți asumi răspunderea acțiunilor tale. Prefer să fii responsabilă decât să fii ascultătoare“.

Fiica mea m-a privit. Nu i-am spus la acea vreme că avea o mamă în viață, datorită nesupunerii unei infirmiere. Totuși, acest lucru nu putea fi cu totul străin de reactivitatea mea. Fiica mea mi-a spus: „Educatoarea ne dă bomboane dacă facem ordine în clasă. Nu înțeleg ce rost are asta. Sunt copii care fac ordine în clasă ca să capete o bomboană. E ciudat. Faci ordine fiindcă ți-ai terminat treaba, pentru ca alții să găsească totul aranjat, nu ca să capeți o bomboană[81]“.

Suntem cel ce credem a fi? Da. poate. Și putem avea deopotrivă comportamente „care nu ne seamănă" în unele circumstanțe. Uneori, putem presupune că atunci apare „realitatea" noastră, deoarece o credință comun admisă spune că te dezvălui în situații dificile. în realitate, psihologia socială ne arată că resorturile psihosociale sunt deseori mai puternice decât resorturile intrapsihice. Contextul, situația, pot fi mal determinante în privința comportamentelor noastre decât gândurile, valorile șl personalitatea noastră. Experiențele de psihologie socială ne dovedesc că nimeni nu este nici bun, nici rău intrinsec, și că fenomenele sociale ne dirijează mult mai mult decât îndrăznim să ne închipuim. E mai ușor să condamni o persoană, decât să incriminezi sistemul în care a fost ea plasată. Totuși, experimentele de psihologie socială arată că, puși în aceleași condiții, în ciuda convingerilor noastre, cum că „Eu unul nu aș fi făcut așa", există o mare probabilitate să avem exact comportamentul pe care îl condamnăm. Contextul ne dirijează mai

mult decât credem. Constatarea este terifiantă prin implicațiile sale, dar are și avantaje. Dacă nu suntem cel care ne-ar plăcea să fim, poate că acest lucru e legat doar de context?

Margot făcuse deja doi ani de grădiniță când a ajuns la o școală Montessori. învățase să facă ordine fiindcă era un lucru util.

Capitolul 8

Să îți dezvolți competențele sociale pentru a-ți recăpăta propria ’ putere

Oamenii sunt, categoric, niște animale sociale. Unii deduc din aceasta că majoritatea competențelor sociale, presupuse „naturale“, nu se învață. Aceștia uită că, dacă ciripitul păsărilor este natural și înnăscut, fiecare pasăre îl învață totuși și cântă cu accentul regiunii sale. Pe deasupra, dacă am fi crescuți în mod natural, ne-am putea aștepta ca abilitățile noastre sociale să se dezvolte natural, dar educația unui copil de astăzi nu are nimic natural. Dacă există un instinct, el a fost perturbat de mediu.

Factorii care permit dezvoltarea unui comportament social adecvat sunt numeroși. Ei au alimentat aceste competențe din necesitate, din imitație, fiindcă au avut un spațiu propice.

Unii sunt în largul lor în întâlnirile în doi, alții le preferă pe cele în grupuri mici. Alții, deopotrivă, nu se desfășoară decât în grupurile foarte mari. Unii preferă situațiile ținând de un cadru, ritualizate, alții nu suportă ritualurile și adoră ambianțele informale. A fi în largul tău cu persoane din toate mediile și de toate stilurile permite să îți ocupi locul în viață și în societate. Dincolo de competențele profesionale, ceea ce determină succesul într-o profesie este ușurința de-a stabili relații. La fel, în cuplu și în familie. Ca să fii fericit, e mai bine să ai

oameni în jurul tău. Și, ca să îi ai și să îi păstrezi, e mai bine să ai câteva competențe sociale, decât să fii timid și rezervat.

CNAM, Conservatorul Național de Arte și Meserii[82], permite, cui dorește să o facă, studii la cursuri serale. Aici se formează ingineri și doctoranzi. Profesorii de la această instituție și-au dat seama de existența unei frâne importante pentru succesul elevilor. Acești adulți, ultramotivați, care își petrecuseră pe băncile CNAM atâtea seri vreme de ani de zile, aveau rezultate excelente la examenele scrise, dar eșuau la cele orale. Erau stresați, se pierdeau

Conservatorul Național de Arte șI Meserii (CNAM) este o instituție publică importantă, dedicată formării continue încă de la înființarea sa de către Henri Grégoire în 1794. Ea îndeplinește trei misiuni: formarea profesională a adulților, cercetarea tehnologică și inovația, difuzarea culturii științifice și tehnice, www.cnam.fr.

cu totul în fața comisiilor sau în public. Dobândiseră competențe științifice și tehnice neîndoielnice, dar nu știau să se exprime, de unde și ideea de-a crea un departament de exprimare orală. Acolo mi-am început cariera, în urmă cu aproape treizeci de ani. M-am ocupat timp de doi ani de un modul de „gestionare a emotivității“ pentru a-i ajuta pe acești adulți să fie mai în largul lor cu ei înșiși și cu ceilalți și să își treacă examenele și concursurile cu succes.

Unii sunt neajutorați la modul general în viața lor. Alții nu fac față decât în câteva situații: când argumentează într-o ședință, când o mediază, când vorbesc în public, când își exprimă necesitățile sau țin seamă de cele ale altora, când organizează activități în comun, când conduc un grup, când intră într-un grup constituit, când trebuie doar să fie în largul lor la o serată. Cine a învățat să își facă prieteni? Să descifreze judecățile celorlalți? Să vorbească în public, să anime

o reuniune, să lucreze în echipă, să exprime o mânie, să facă un compliment, să conducă o întrevedere...

Competențele sociale se dezvoltă, ca orice competență. CNAM a înțeles acest lucru, așa cum a înțeles ansamblul formării profesionale continue. Ministerul Educației Naționale nu l-a acceptat încă. Totuși, fiecăruia din noi i-ar fi fost de folos să învețe la școală să se afirme, să își facă prieteni, să spună nu, să își învingă o teamă, să mulțumească, să păstreze un secret, să își exprime furia fără violență, să rezolve un conflict, să vorbească în public. Și asta, încă de la grădiniță, care are renumele de a-i „socializa“ pe copii. Ambianța gimnaziilor și liceelor s-ar transforma în acest fel, așa cum se întâmplă cu prea puținele școli și gimnazii care au instituit programe de dezvoltare afectivă și socială.

Deși programul oficial al grădinițelor, până cu puțin timp în urmă[83], prevedea „învățarea exprimării verbale a emoțiilor“, suntem siliți să constatăm că profesorii, dat fiind că nu au primit nicio

[83] îi invit pe cititori să compare programele pe site-urile ministerului. BO nr. 5,12 aprilie 2007: ftp://trf.educa-tion.gouv.fr/pub/edutel/bo/2007/hs5/hs5_maternelle.pdf http://www.education.gouv.fr.bo/2002/hs1/ma-ternelle.htm

formare în această privință, treceau peste acest aspect al programului fără să se sinchisească. Iar la cursul preparator, dacă te plângi că copiii nu au fost pregătiți să învețe să citească, rareori se întâmplă în schimb să se organizeze cursuri de recuperare de gramatică emoțională sau de inteligență relațională.

Din păcate, programul din 2008[84] repune supunerea în locul inteligenței. Câteva mici extracte:

La capitolul „A trăi împreună“:

Pentru copii, comunicarea trebuie să fie ocazia de-a aplica regulile comune de civilitate și de politețe, precum gestul de a-l saluta pe învățător la începutul și la sfârșitul orelor, de-a răspunde la întrebările puse, de a-i mulțumi persoanei care oferă un ajutor sau de-a nu îl întrerupe pe cel care vorbește. O atenție deosebită va fi acordată fundamentelor morale ale acestor reguli de comportament, precum respectarea persoanei și a bunurilor celorlalți, obligația de-a te conforma regulilor dictate de adulți sau deopotrivă respectarea cuvântului dat de copil.

Acest program din 2008 este sensibil diferit de cel pe care l-a înlocuit, care, deși nu era încă aplicat pretutindeni, djn cauza lipsei de formare a profesorilor, avea totuși meritul de-a exista:

(...) în acest univers nou și constrângător, trebuie ca fiecare copil să învețe să își încerce libertatea de-a acționa și de-a construi relații noi cu colegii, precum și cu adulții. (...) Descoperind distanța pe care se cuvine să o stabilească în relațiile cu ceilalți, el se face recunoscut ca subiect și își construiește progresiv personalitatea. Copilul trebuie ajutat să identifice și să compare atitudinile adaptate cu activitățile școlare, cu deplasările și cu situațiile colective, cu joaca cu câțiva colegi sau practicată individual. El trebuie făcut să devină conștient de reperele pe care se poate sprijini și de regulile care trebuie respectate în fiecare caz, dar și de felurile de-a acționa și de-a se exprima, care îi vor permite să asimileze mai ușor aceste diverse situații.

[81] http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme maternelle.htm

în 2007, programul prevedea ca elevul să învețe să îi respecte pe toți ceilalți, și nu numai pe profesori. în programele din 2008, accentul este clar pus pe reguli și pe constrângere. Este o revenire la vechea stare de lucruri, care desconsideră studiile

științifice și va duce la creșterea violenței în școli, ceea ce va permite întărirea măsurilor de securitate. Copiii de la grădiniță nu pot încă să umble pe stradă ca liceenii. Măsura a trecut practic neobservată, în loc să formăm cetățeni responsabili și să ne îndreptăm spre o democrație adevărată, ne întoarcem la educația de contribuabili supuși, într-o parodie de democrație. ,

în clasă, regulile sunt aproape clare, dar imediat ce ieși din ea... e jungla. în primele recreații, mulți copii rămân pur și simplu încremeniți când ajung în curte, stupefiați de comportamentul celorlalți. Ne-am putea aștepta ca adulții să ia în calcul problema cu care se confruntă acești copii organizând, chiar de la începerea cursurilor, grupuri de discuții în jurul subiectului: „într-o zi, am fost într-un loc nou... într-o zi, mi-am făcut un prieten... într-o zi, m-am simțit foarte singur... Ce simt în inima mea când... Ce îmi spun în mintea mea... Mi-e teamă de... Am chef să...“ Momente în grup care să le permită copiilor să învețe să își exprime în cuvinte emoțiile, să devină conștienți de ceea ce trăiesc și își spun ceilalți în sinea lor. Grupuri care să își elaboreze împreună experiențele, cu cuvintele lor. Adultul are sarcina de-a organiza un cadru capabil să le furnizeze copiilor instrumentele necesare pentru stăpânirea situațiilor sociale dându-le un înțeles, ascultând ceea ce au ceilalți copii în mintea și în inima lor. în loc de asta, reacția cea mai comună a adulților constă în a-1 considera pe copil „timid“, în a banaliza fenomenul („Așa e la început, o să-i treacă“), asta în cazul în care nu dramatizează și nu îl trimit la psihiatru.

A învăța să trăiești laolaltă cu alții nu se rezumă la a „spune bună ziua profesorului, a-1 asculta pe profesor, a respecta regulile clasei“. Altfel, ești în largul tău când situația este clar încadrată și foarte dezarmat când regulile nu sunt atât de explicite.

Dacă formarea profesională continuă a înțeles aceste necesități și propune numeroase stagii, Ministerul Educației Naționale refuză aceste cursuri pe motiv că ar răspunde nevoilor întreprinderilor. Dimpotrivă, stagiile de dezvoltare a competențelor sociale

construiesc indivizi autonomi, capabili să spună nu. Formarea îi ajută să iasă din supunere, din pasivitate, din ascultare. Dar este un alt proiect de societate, care ar risca să atragă după sine o democrație adevărată.

Am văzut că cei mai mulți dintre noi am învățat să ne supunem autorității, cu atât mai mult cu cât, dacă școala franceză s-a construit pe concepția lui Jules Ferry: „Familia e superstiția. Școala e rațiunea, copilul trebuie despărțit de părinții lui ca să faci din el un bun cetățean“, pe planul autorității, școala și părinții mai degrabă s-au încurajat unii pe alții. Jules Ferry le atrăsese atenția profesorilor: să nu contrazică niciodată autoritatea capului de familie.

între injoncțiunile părintești: „Fă ce-ți spun“, „Spune bună ziua doamnei“ și constrângerile școlii: „Tăceți din gură și ascultați“, avem o formație solidă în spiritul pasivității. Am învățat să nu vorbim decât atunci când ni se dă cuvântul, am învățat să ridicăm mâna. Educația noastră este de așa natură, încât, în grupurile mele de formare a adulților, nu de puține ori o persoană ridică mâna ca să îmi ceară voie să meargă la toaletă sau să vină la mine în pauză ca să îmi mărturisească în șoaptă că trebuie să plece cu un sfert de oră mai devreme. Și cel mai rău e că toate acestea li se par normale aproape tuturor! Puțini dintre noi au integrat faptul că a urina este o nevoie fiziologică elementară și că, în consecință, avem dreptul de-a face pipi când vrem, și că, deși e firesc să informezi grupul în acest sens, să ceri permisiunea dă mult prea multă putere mediatorului! Puțini dintre noi își dau seama că tot grupul are nevoie să fie informat de plecarea prematură a unuia dintre membri și că mediatorul nu e decât un mediator, și nu un părinte.

Dacă, la treizeci, patruzeci, cincizeci sau chiar șaizeci de ani nu avem nici măcar libertatea de-a merge la toaletă fără să cerem

voie autorității, cum putem spera să avem libertatea de-a evolua firesc printre ceilalți?

A TE PUNE ÎN PROIECT, ÎN POZIȚIE EU

Sunteți invitat la o serată: „Nu cunosc pe nimeni“ este un argument ca să nu mergeți în loc să constituie o motivație: „Ce bine, o să întâlnesc persoane noi“?

învățarea supunerii și a poziției de obiect ne incită să ne punem întrebări care sunt mai mult inhibatoare decât dătătoare de elan. într-o situație x, ne întrebăm: „Ce trebuie să fac?“ în loc să ascultăm înăuntrul nostru: „Ce vreau să fac“. Imaginându-mi că „trebuie“ să fac ceva, mă pun în situația de supunere față de o datorie stabilită de cine? Seratele informale, mai ales, sunt teroarea fobi-cilor sociali. Dat fiind că, evident, la o serată informală nu e nimic de făcut în mod special, fobicul „nu știe ce să facă“ și se simte prost la gândul că ar trebui să știe ce să facă.

O interacțiune conștientă necesită să ne simțim dorința de-a intra în contact și de-a verifica disponibilitatea celuilalt pentru o întâlnire. Aceasta implică faptul de-a fi liberi să dorim, să ne simțim nevoile și dorințele în loc de spaimele noastre, și ca, în loc de „res-pectul/teama“ învățate la școală, să alegem „respect/întâlnire“.

în primul rând, trebuie să ieșim din poziția de obiect. Ca să fim subiect, ne trebuie un proiect personal. Pe lângă ce ne este oferit, ce vrem noi? înainte de-a intra în contact cu celălalt, trebuie să intrăm în contact cu noi înșine. Care este proiectul? Faptul de-a avea un proiect ne scoate din dependența de situație. El poate însemna să vorbim cu trei persoane, să intrăm în relație cu toți indivizii cu ochi albaștri, să găsim două persoane cărora să le povestim ce am făcut în concediu sau cu care să discutăm ultimele evenimente de politică internațională. Cel mai important este să avem un proiect, oricare ar fi el. Niciunul nu e futil. Proiectul orientează și ne ajută să știm unde să mergem și spre cine să ne întoarcem. El ne scoate din pasivitate, deci scade frica. Persoanele care se lasă duse de ceilalți și de viață nu sunt fericite. Ele sunt fatalmente dependente de mediul lor și,

deci, în stare de stres. E ceva fiziologic. De îndată ce sunteți în poziție de dependență, inima își accelerează ușor bătăile și corpul vă intră în tensiune. Adoptați fiziologia unui dominat.

Ca să scăpați de teama de judecată, de sentimentul de inadec-vare sau de neputință, e util să faceți un proiect. Spaimele sunt inerente situației de-a te simți obiect. Cheia este deci să deveniți „subiect". Și, pentru asta, e de ajuns să aveți un proiect. Dacă aveți un țel, vă puneți în slujba proiectului dumneavoastră și încetați să mai fiți în slujba celorlalți.

La nunta mea, anul acesta, am invitat vreo 150 de persoane, îmi sărbătoream totodată și împlinirea a cincizeci de ani. Voiam să adun în jurul meu oameni din toate perioadele vieții mele și din toate rețelele, și puțini se cunoșteau. Am împărțit fotografii de crop circles[35] tăiate în trei. Când sosea un invitat, trăgea o bucată de fotografie și avea ca misiune să găsească celelalte două bucăți lipsă. Fiecare persoană avea deci un proiect și putea aborda ușor orice altă persoană. Este o variantă a „Ați fost în Etiopia?". Jocul acesta a făcut posibile numeroase întâlniri.

Putem recurge astfel la tot felul de jocuri, de reguli, de prescripții, pentru a-i ajuta pe invitații la o petrecere să facă cunoștință unii cu ceilalți. într-o școală engleză, copiii nou-sosiți au ca misiune să realizeze în prima săptămână trei interviuri cu elevii, având o serie de întrebări. Fără această misiune, noii-sosiți ar fi avut mai multe dificultăți să îndrăznească să intre în contact cu ceilalți. De când a fost instituită această strategie, la urma urmei foarte simplă, conducerea școlii a putut observa o mai bună integrare a elevilor noi.

Avem nevoie de permisiuni ca să intrăm într-un grup constituit. Aceste direcții date de propunerile de joc, de consemne oferă

Crop circles sau Cercuri de cultură: desene fabulos de complexe și de frumoase care apar „spontan" pe ogoare.

această permisiune. Și cum să facem pentru a le găsi în noi înșine? Sunteți liberi să vă pregătiți un proiect personal. A avea un obiectiv în minte ajută, după cum am văzut, să reziști influenței sociale și permite deopotrivă să simți că ai controlul propriei tale vieți, să ai o direcție care să-ți călăuzească pașii, o linie care te readuce la conștiința de sine și la conștiința locului tău printre ceilalți. Suntem liberi să ne făurim proiectul personal. Dacă nu o facem, suntem fatalmente obiecte în proiectele celorlalți. Să ai un proiect îți permite să fii activ.

A INTRA ÎN CONTACT

Inteligența socială constă în a deveni conștienți de emoțiile și nevoile noastre, în a identifica sentimentele celorlalți și în a sesiza mizele situațiilor. Pentru aceasta, trebuie să luăm puțină distanță, să considerăm situația în globalitatea ei, dar întotdeauna în funcție de un obiectiv specific. Să îți cunoști nevoile e o poveste întreagă. Să începem cu această simplă întrebare: îmi spune da sau îmi spune nu?

Utilizarea acestei simple întrebări în orice situație socială e de foarte mare ajutor.

Claire intră în cameră. După ce a salutat-o pe gazda care o întâmpinase în pragul ușii, își ia răgazul de-a repera configurația locului. Un grup discută cu însuflețire în dreapta. Bufetul e în fund. Câteva persoane discută în grupuri foarte mici. Pe o canapea, în stânga, alt grup. Precontact, Claire își ia răgazul de-a simți. „Ce îmi spune DA?“ Energia grupului din dreapta o seduce pe Claire. Privește grupul și se apropie. Semnalul a fost perceput de Xavier, care se dă puțin la o parte privind-o. Este semnul pe care îl aștepta Claire, acum se poate apropia. Semnalul lui Xavier a fost perceput de restul grupului, care se dă la o parte ca să o lase să intre pe Claire.

în seara aceasta, Océane preferă să se îndrepte spre persoanele izolate, mai ușor accesibile. Ea stabilește contactul vizual și, imediat ce îi răspunde un zâmbet, se îndreaptă către acea persoană. în seara aceasta, are nevoie de conversații liniștite.

François își lasă privirile să alunece peste oameni, își pleacă ochii și se îndreaptă spre un fotoliu gol din stânga bufetului. Nu are încredere în el. Deseori se simte în plus, este convins că ceilalți nu ar fi prea interesați să îl cunoască. Nu îndrăznește întotdeauna să își lase ochii să se ațintească asupra unei priviri îndreptate spre el. La drept vorbind, i se întâmplă chiar să își coboare privirile: „Femeia asta se uită la mine, ajutor!“ Evident, această atitudine nu îl ajută să își facă prieteni.

Rămânând puțin în privirea celuilalt, vă luați răgazul de a-i măsura disponibilitatea. Poate că va zâmbi primul, deci e dispus la contact. Atenție la interpretările pripite, faptul că nu zâmbește nu înseamnă că nu e dispus, ci că poate fi pur și simplu și el tot atât de timid. Unii chiar își vor pleca ochii... Nu fiindcă nu doresc contactul, ci fiindcă părinții lor le-au explicat că așa se cuvine... Ei da, și ceilalți au dificultăți.

Puteți pleca de la postulatul că toată lumea de la o serată convivială a venit acolo pentru a fi în contact și deci dorește acest lucru, chiar dacă nu o manifestă fățiș.

După câteva secunde de contact vizual, zâmbiți. De obicei, nu va fi nevoie decât de câteva secunde pentru ca „ținta“ dumneavoastră să zâmbească la rândul ei. Se poate, bineînțeles, ca, îngrozită de privirea dumneavoastră, să își plece ochii și să se năpustească la bufet. Dumneavoastră vă revine sarcina de-a vă lămuri: poate fi realmente un refuz sau poate fi timiditate, acest cuvânt acoperind deopotrivă teama și incertitudinea în privința conduitei care trebuie adoptată. Luați deci situația în mână destul de rapid, fără a șovăi să faceți primul pas, nu fără ca totuși să fi așteptat pentru acest dintâi pas ca celălalt să vă fi privit măcar și în cel mai

bun caz să vă fi zâmbit. Zâmbiți, celălalt zâmbește. A răspuns, și asta înseamnă că puteți face un pas spre el.

înaintând, riscați să pătrundeți în spațiul lui. Fiți atent la mimica și la privirea sa. Obiectivul dumneavoastră este să îl liniștiți cât mai repede cu putință. Pentru aceasta, dați-i repere: rostiți-vă numele și motivul prezenței aici. „Mă numesc Pierre, sunt vărul lui Joseph“, sau „Sunt Lauriane și lucrez în departamentul lui Ra-chid.“ Nu uitați să respirați și centrați-vă pe interlocutorul dumneavoastră pentru a identifica momentul în care puteți să îi puneți o întrebare și să îl invitați să vă vorbească la rândul lui. Unele persoane au nevoie de puțin timp ca să îndrăznească să rostească un cuvânt. Dându-i prea repede cuvântul celuilalt, încurajându-1: „Și dumneavoastră?“, puteți să îl blocați. Oricare ar fi cuvintele de introducere, nu uitați că celălalt vă acordă o gratitudine imensă pentru că ați spart gheața.

PENETRAREA UNUI GRUP CONSTITUIT

„Se cunosc deja, nu au nevoie de mine.“ Dacă grupul este închis, asta înseamnă că membrii lui sunt lipsiți de siguranță. Dacă un grup e solid, se va deschide lesne. Prima abordare este vizuală. Deși acest lucru pare evident pentru cei mai mulți, nu e totuși pentru toată lumea. Unii se tem că sunt „voyeuri“, mulți își plimbă privirile superficial, neîndrăznind să și le fixeze cu adevărat. Or, pentru a intra în contact, trebuie să emiți semnale de cerere de contact! Și privirea este unul dintre ele. Să privești atent este necesar, pe deasupra, pentru a repera semnalele de întâmpinare. Un grup nu se deschide imediat, la cererea dumneavoastră vizuală. Când o persoană din grup își dă seama de prezența și de așteptarea dumneavoastră, ea trebuie să primească asentimentul grupului pentru a vă primi. Vederea ei periferică vă integrează cu mult înainte ca ea să vă poată privi în ochi pentru a semnala „apro-piați-vă, vă rog“. Dacă nu priviți îndeajuns de mult micul grup, riscați să nu vedeți când una dintre persoanele din grup va începe să reacționeze. Persoana vă privește, e semnalul, puteți să vă apro-

piați. Nu prea repede! Vă opriți la distanța la care să puteți auzi, doar atât cât să obțineți autorizația de-a intra în cerc. Autorizația aceasta va fi fizică, cercul se va deschide pentru a vă face loc. E iluzoriu să aștepți ca un cerc care funcționează să se deschidă spontan, fără ca dumneavoastră să fi făcut vreun gest. în cea mai mare parte a timpului, facem tot ce e de făcut în mod automat, am învățat-o prin imitație. Unii însă nu au învățat-o niciodată.

Odată intrat în cerc, ascultarea e condiția primară, atât cât să înțelegi despre ce se discută, să sesizezi mizele, să îți iei repere. Dacă doriți să fiți respins sau să spargeți grupul, luați cuvântul ca să exprimați o părere contrară celei a grupului.

Dacă obiectivul dumneavoastră e să fiți ascultat, înainte de-a vă emite opinia, creați contactul, urziți-1. Gândiți întotdeauna în termeni de obiectiv. Mai întâi trebuie să liniștiți grupul, încuviințați, valorizați, ascultați, dar nu prea tăcut. Tăcerea dumneavoastră riscă să îi facă pe interlocutori să nu se simtă în siguranță.

încuviințați ce se spune. Chiar dacă sunteți cu înverșunare împotriva a ceea ce se spune, puteți găsi un punct de acord. „Sigur, aveți dreptate, violența trebuie să înceteze.“ E ca și cum v-ați acorda pe lungimea lor de undă. Dacă nu sunteți acordat, ei pur și simplu nu vor putea să vă asculte. Dacă sunteți, vor putea lua în considerare punctul dumneavoastră de vedere, chiar dacă e diferit de al lor. De altfel, poziționându-vă demonstrația de la un punct de acord, veți crea firesc punți mai explicite între punctul lor de vedere și al dumneavoastră.

Și puneți-vă deseori întrebarea: Pentru cine vorbiți? Care este adevăratul dumneavoastră obiectiv? Să spuneți ceva, să împărtășiți o informație, să vă simțiți în legătură cu ei sau să proiectați o imagine satisfăcătoare a persoanei dumneavoastră?

„Nu am găsit loc să vorbesc, nu a existat nicio clipă de tăcere ca să pot lua cuvântul“ nu sunt scuze. Puteți opta să continuați să

vă supuneți mesajelor părintești: „Nu e frumos să îi întrerupi pe ceilalți“, „Nu trebuie să le tai vorba celorlalți“. Totuși, deși e adevărat

că în anumite împrejurări e util să asculți o persoană fără să o întrerupi, într-o discuție însuflețită, toți se întrerup ca să își ia vorba din gură. Se vorbește pe rupte! E normal.

Trebuie să știți să ascultați fără să întrerupeți atunci când o persoană are nevoie să se confeseze, să fie ascultată sau are o problemă pe care trebuie să o rezolve și să îndrăzniți să întrerupeți, ca să vă aduceți contribuția când e vorba de o discuție mai superficială. Ca la tenis sau, mai exact, la volei, nu lași mingea să cadă, jocul e să o prinzi din zbor, înainte ca ea să atingă solul. Departe de-a fi nepoliticos, strecurarea câtorva cuvinte, prinderea unui prilej pentru a reveni asupra subiectului vor fi tot atâtea modalități de-a vă exprima interesul pentru conversație, deci de-a le spune celorlalți „mă simt bine cu voi, îmi place să discut cu voi, sunteți interesanți“.

A ASCULTA

„Vorba e de argint, tăcerea e de aur.“ Cu condiția să fie o tăcere adevărată, făcută din ascultarea celuilalt și din empatie, și nu o tăcere care acoperă un discurs interior punctat de judecăți despre sine, despre celălalt, de îndoieli și de temeri: „Nu știu ce să spun, sunt o nulitate, ce-mi tot spune ăsta...“ Tăcerea aceasta, făcută din temeri, din convingeri negative și din proiecții, nu e de aur, ci de plumb. Ea îngreunează relațiile. Discursul interior este deseori în circuit închis, e făcut din comentarii despre situație, din apariții de amintiri, de anticipări mergând de la „Ce să gătesc pentru disea-ră?“ și până la „Cum o să fie peste douăzeci de ani tipul ăsta, când o să fim căsătoriți...“ și din tot soiul de gânduri parazite: „Fir-ar să fie, am uitat de pâine...“ Toate acestea ne preocupă mult și nu ne fac întotdeauna disponibili să ascultăm cu adevărat ce are să ne mărturisească interlocutorul nostru. Unele persoane vorbesc doar ca să nu fie înhățate de acest dialog interior cu ele însele. Să rămâi

tăcut, fiind în același timp în contact cu celălalt, nu e chiar atât de ușor.

Tăcerea mai e și vidul, un spațiu prea liber care riscă să permită emoțiilor noastre să iasă la suprafață... Marea majoritate a oamenilor suportă greu tăcerea, astfel încât tehnicienii de la televiziune pun sistematic un zgomot de fond în intervalele de tăcere, pentru ca oamenii să nu fie angoasați!

A asculta înseamnă a-i da un spațiu de libertate celuilalt, pentru ca el să se exprime. Ascultarea nu constă în a „nu face nimic“, ci a permite persoanei ascultate să iasă din singurătatea ei. Cineva o ascultă și o înțelege. O ajutați să își scoată grijile în exteriorul ei, în loc să le frământe întruna în minte. Unul dintre obiectivele ascultării este acela de a-i permite persoanei să spună EU și, deci, să recapete un sentiment de control asupra vieții ei, să își revendice emoțiile, sentimentele, gândurile ca aparținându-i... Deseori, când trecem printr-o încercare, când ne simțim victimele unei situații, simplul fapt de-a vorbi, de-a ocupa spațiul cu cuvinte restaurează încrederea în sine. Dacă, pe deasupra, mai suntem și înțeleși, acceptați, recunoscuți, încrederea sporește. Pe lângă toate aceste avantaje, dacă e ascultată, persoana vorbește și se aude pe sine, și poate face legături pe care nu le-ar fi făcut dacă nu ar fi vorbit.

Faptul de-a da soluții, de-a arăta ce știți, vă întărește poate Eul, dar nu o va ajuta pe persoana respectivă. A dovedi că punctul dumneavoastră de vedere e mai bun nu e foarte util, nici pentru dumneavoastră, nici pentru celălalt. A asculta însă cu adevărat punctul lui de vedere, felul în care vede lucrurile, pentru a-l înțelege din interior, îi permite să se simtă inteligent, ascultat, respectat. El va fi ulterior mai înclinat să îl asculte cu interes pe al dumneavoastră. A asculta este mai important decât a vorbi. Corpul dumneavoastră ascultă și îi dă informații celuilalt. Simplul fapt de-a vă arăta interesat îl ajută pe interlocutor să se simtă interesant. Uneori nu e suficient să asculți, interlocutorul nostru așteaptă cuvinte, un sprijin, ceva de care să se sprijine.

„Ce pot să spun? Cum să îl liniștesc? Nu știu ce să spun...“ Nu știți ce să spuneți unei persoane stresate, suferinde sau în doliu? Nu e nimic de spus, ci doar să o cuprindeți cu privirea și poate să o atingeți, delicat, mai întâi doar mâna, dacă o cunoașteți puțin și/sau se teme de contact. Nu uitați însă că are nevoie de ocitocină! Lăsați convenientele deoparte și, dacă vă permite, și chiar dacă se împotrivește puțin, cuprindeți-o în brațe și mai ales respirați! Respirați piept la piept, inimă la inimă. Exact de asta avem nevoie cu toții când suntem în suferință. Strângând o persoană la piept, declanșăm secreția de ocitocină și îi spunem fără cuvinte: „Te recunosc, știu ce simți, aparții aceluiași grup ca și mine“.

EMPATIA

Empatia este capacitatea de-a te pune în locul altei persoane, fără ca totuși să îți pierzi conștiința de sine, pentru a-i înțelege sentimentele. Empatia este sursa comportamentelor morale, deoarece ne permite să ne dăm seama ce simte altul. Dezvoltarea empatiei pentru a favoriza comportamentele morale ar fi categoric mult mai pertinentă și eficientă decât elaborarea unor reguli în termeni de „trebuie“, „avem datoria să“. Reglarea comportamentelor și atitudinilor noastre ar fi probabil diferită dacă ar fi operată în funcție de conștientizarea consecințelor actelor noastre pentru ceilalți și nu doar în raport cu legea sau cu poziționarea în termeni de bine și de rău.

Jean Decety[86], neurobiolog, evocă două componente fundamentale ale empatiei: pe de o parte, rezonanța motrice (neu-roni-oglindă), a cărei declanșare este cel mai adesea automată și nu intenționată, iar pe de altă parte, conștientizarea perspectivei celuilalt, care este mai controlată și intenționată. Două funcții

[86] Le monde.fr de luni, 10 noiembrie 2003.

înnăscute alimentează deci capacitățile noastre de-a ne pune mental în locul altuia: imitația și intersubiectivitatea. Imitația este o facultate

automată, legată de activitatea neuronilor noștri oglindă. Când vedem o persoană acționând sau fiind într-o postură specifică, nu numai că simțim ceea ce simte acea persoană, dar putem și să îi ghicim intențiile și sentimentele.

Pe un ecran, subiectul vizionează o față umană, în imagini de sinteză care rostește un discurs. Discursul respectiv este difuzat de un cititor audio independent. O cameră îl filmează pe utilizator^fără știrea lui și transmite, în direct, mișcările sale programului astfel încât figura sintetizată să le reproducă foarte exact, cu un decalaj de patru secunde. Efectul e spectaculos, subiecții s-au lăsat masiv convinși de discurs, atunci când computerul le imita mimica. în schimb, nu au fost de acord cu el, când fața virtuală se mișca aleatoriu!

Mesajul e clar: dacă interlocutorul nostru se mișcă la fel ca noi, are aceeași mimică, ne simțim înțeleși, pe aceeași lungime de undă, avem impresia că împărtășim aceeași experiență. Sincronia este un instrument natural al relației.

Cineva ni se pare simpatic atunci când simpatizează cu noi, adică atunci când neuronii noștri oglindă vibrează la unison, când împărtășim aceleași posturi, aceleași gesturi, aceleași reprezentări motrice, cum ar spune savanții, dar și aceleași haine, aceleași prenume etc. Pe scurt, cu atât mai mult cu cât ne vom putea identifica cu el ȘI cu cât el va manifesta simpatie față de trăirea noastră emoțională și va ști să dea dovadă de empatie față de noi.

ÎNCREDEREA

Dintotdeauna, ea a însoțit evoluția oamenilor. Nu e posibil niciun fel de comerț fără încredere. Trimiteți banii, încrezător în

[8?] Experiență făcută de J. Bailenson și N. Yee, în Cerveau et Psyche, nr. 12.

faptul că veți primi marfa. încrederea este în joc în toate relațiile sociale.

„Nivelul încrederii este termometrul sănătății individuale și sociale“, spune doctorul Jack Gibbs, care a consacrat mulți ani cercetării acestui sentiment. Când ai încredere, nu simți nevoia de-a te proteja, de-a te apăra, ești în mod firesc mai creativ. îndrăznești mai mult, ești mai autentic... Ceea ce induce fatalmente încrederea reciprocă.

în schimb, când nu te simți încrezător, îți creezi o fațadă în spatele căreia speri să fii ascuns. Când fiecare se ascunde astfel în spatele vălurilor atitudinilor sale protectoare, el nu poate avea intimitate, iar raporturile impregnate de teamă nu pot fi decât raporturi de putere. Pentru a îndepărta primejdia, sau ideea de primejdie, unii încearcă să îi controleze pe ceilalți, iar ceilalți se refugiază în supunere. Ambele căi nu duc decât la dezastre, dacă nu la drame.

Controlul celuilalt îndepărtează intimitatea.

Philippe vrea să inspire încredere. Pentru aceasta, el își ascunde lipsurile și își pune masca de „Știu tot“. Nu poți să îl prinzi pe picior greșit. Are întotdeauna dreptate. L-ai putea crede fiabil, dar nu. Oamenii nu au încredere în el. în schimb, Ivan inspiră încredere, îndrăznește să își recunoască greșelile, vorbește fără ascunzișuri sau prefăcătorie, este autentic.

în relațiile umane, teama creează primejdia. Am văzut-o din unghiul proiecției, sincronizarea consolidează fenomenul. Când vă e teamă, sunteți încordat. Prin intermediul fenomenului universal al sincronizării, interlocutorul dumneavoastră este și el încordat. Dacă e foarte conștient de sine, el își poate spune: „Ia uite, îi e teamă“, dar, cel mai frecvent, persoana nu va identifica decât o ușoară tensiune în ea și nu se va simți foarte în largul ei. Fie că este obișnuită cu această tensiune (e cea pe care părinții săi o aveau în permanență și dumneavoastră veți juca din nou rolul lor...), fie că nu

este obișnuită cu ea, și atunci pur și simplu nu se va simți bine cu dumneavoastră.

Când aveți încredere, vă adresați celei mai bune părți din oameni, și ei o simt. în schimb, dacă nu e o încredere adevărată, ci teama de confruntare, ei simt și asta. E ca și cum i-ați pune în poziția de-a vă domina. Faptul de-a fi jefuit sau trădat este atunci o urmare logică a lucrurilor. Yves conduce o mică întreprindere. „Am încredere“, spune acest patron. în realitate, Yves se teme să se confrunte cu oamenii. Nu își supraveghează personalul, care poate că e cinstit, poate că nu... Nu este vorba deci cu adevărat de încredere din partea lui Yves, chiar dacă așa îi place lui să se convingă.

Inteligența//W/e/7ere emoțiilor noastre, inteligența motivațiilor comportamentelor noastre ne permit să dezvoltăm inteligența emoției celuilalt, inteligența motivațiilor comportamentelor sale și deci inteligența buclelor de feedback care ne guvernează relațiile. Cu cât identificăm mai mult mecanismele psihice care ne ani mă, cu atât suntem mai capabili să le identificăm și la ceilalți, să renunțăm la judecată în schimbul empatiei. încetul cu încetul, se elaborează în noi conștiința Interactlvitățll. Nu acționăm, ci interacționăm. Nu suntem, ci intersuntem[88]. Dacă societatea, contextul, ceilalți au putere asupra noastră, și noi avem asupra celorlalți.

Odată recuperată cârma vieții noastre, putem să ne îndreptăm spre împlinirea valorilor noastre și să devenim conștienți de puterea pozitivă pe care suntem capabili să o exercităm asupra celorlalți.

Conform expresiei atât de îndreptățite a călugărului zen vietnamez Thich Nhat Hanh, întemeietor al ordinului interexistenței,

Concluzie

„Știi, e ceva ce mi-a permis să supraviețuiesc, n-o să uit niciodată. Eram în metrou și, fiind handicapat, în general oamenii își coboară ochii, se uită în altă parte. Și atunci, femeia aceea m-a privit cu dragoste. I-am simțit tandrețea. Era o clipă vrăjită. Am căpătat puteri din privirea aceea, nu-ți poți închipui. Mi-a zâmbit. Eu, unul, nu puteam s-o fac. Eram împietrit, dar ce bine mi-a făcut." Douăzeci de ani mai târziu, Jules tot își mai amintește de acest zâmbet din momentul când era atât de deprimat. Femeia aceea nu a știut niciodată ce importanță a avut în viața lui.

Un zâmbet, o privire, e atât de puțin... Dar sunt raze de soare, iluminând inima celui care le primește, ca de altfel și pe a celui care le adresează. Deoarece zâmbetul dă creierului dumneavoastră informația că sunteți fericit și declanșează fiziologia corespunzătoare. Faptul de a-l privi pe celălalt în ochi dă neuronilor dumneavoastră informația „am încredere în persoana aceasta, sunt subiect — și nu obiect — și mobilizez fiziologia corespunzătoare". în cele din urmă, manifestarea altruismului nu e benefică doar pentru ceilalți.

Trebuie să ieșim din altruismul de securitate, această tentație pe care o avem de-a veni în ajutorul oamenilor fără ca ei să aibă cu adevărat nevoie, această propensiune de-a voi să dăm soluții celorlalți, de-a face ceva în locul lor, tendințe care servesc în primul rând la a ne da siguranță în privința propriei noastre imagini.

Adevăratul altruism constă în a înceta să ne mai centrăm exclusiv pe noi înșine, pentru a deveni conștienți de locul nostru printre ceilalți și de puterea noastră. Avem o parte de răspundere în ceea ce trăiesc ceilalți din jurul nostru, putem să ne asumăm această responsabilitate și să ne gândim să dăm mai mult, un zâmbet, o privire, un semn... Să dăm, fără să uităm să cerem și să primim, pentru a nu încălca legea reciprocității.

A simți cum puterea noastră ameliorează dispoziția celorlalți, a le oferi mai multă încurajare ne conferă nouă un sentiment de putere

personală, care compensează mai bine sentimentul de frustrare și de neputință pe care îl putem avea văzând cum a ajuns lumea.

Decât să ne refugiem în sentimente de victimă, ascultând știrile, „ce mai, lumea e nedreaptă, violentă și lipsită de speranță“, putem să ne exercităm puterea pentru a scăpa cât mai des cu putință, în viața zilnică, de frică și de tendința de-a judeca.

Conștientă de tendința mea de-a emite judecăți despre ceilalți, când mă întâlnesc cu o persoană și încep să simt cum se declanșează în mintea mea judecata, îmi modific gândurile, vizualizez ce i se întâmplă, de ce anume are nevoie. O văd fericită și, mai ales, îi mulțumesc în sinea mea pentru viața pe care o experimentează; conștientă că o persoană este ca și ea, sub presiunea istoriei sale, a circumstanțelor, a influenței sociale... Ea are o experiență unică în lumea umană, a ei. Nu cunosc detaliile traseului ei, nu îi cunosc drumul.

Când Ségolène Royal s-a prezentat la alegerile prezidențiale, m-am îngrozit de judecățile emise la adresa ei până și de anturajul meu apropiat. Amicele mele o descriau ca „dură, autoritară, tăioasă“. Una dintre prietenele mele a îndrăznit chiar să spună: „Nu am încredere în ea, e prea încordată“. Reflecția aceasta mi-a făcut rău, deoarece arăta o necunoaștere a importanței mizelor și a fenomenelor psihosociale inconștiente. Amicele mele, femei, spuneau „nu fiindcă e femeie, dar n-am încredere în ea“. Bineînțeles că asta se întâmpla fiindcă era femeie! Prejudecățile lor, pe care le îndulceau cu numele drăguț de „convingere intimă“, nu rezistau la analiză din simpul motiv că refuzau să le analizeze. Era prima femeie prezentă la al doilea tur de scrutin la alegerile prezidențiale. Și, da, avea trăsăturile încordate și stresul îi răzbătea în voce. Ei și? Cine, în poziția ei, în acest mediu — care includea și judecățile amicelor mele — nu ar fi avut acest chip stresat? Analiza presiunilor psihosociale al căror obiect era ar depăși cadrul acestei cărți, dar sper că cele câteva pagini citite despre influența socială vă vor îngădui să înțelegeți mai bine intensitatea proiecțiilor pe care trebuia să le înfrunte Ségolène

Royal. Ne imaginăm că oamenii sunt așa cum sunt, în afara oricărei influențe sociale. Greșim. Când privim o persoană, trebuie să luăm în seamă bucla de feedback în care este prinsă. Povara așteptărilor, a prejudecăților, a urilor, era fenomenală. Nu trebuia doar să își prezinte candidatura, ci trebuia să și lupte cu toate aceste influențe inconștiente.

în prima perioadă a vieții mele, eram foarte retrasă socialmente, singuratică, mai degrabă nevrând să deranjez și nedorind să fiu deranjată. Am fost la o școală bună, împreună cu partenerul meu de viață, care vorbește cu oricine, caută să îi facă să zâmbească pe femeile și pe bărbații pe care îi întâlnește, indiferent că e vorba de casieriță sau de preceptor, de brutar sau de medic. El creează contactul. La început, mi-a venit de nenumărate ori să intru în pământ. Văzând că oamenii zâmbesc, mi-am schimbat părerea, și de-acum vorbesc și eu. în tren, în gări, pe plajă, la restaurant, de ce nu? Toată lumea apreciază contactul și, când întâlnesc o față închisă, cu o expresie rezervată, îmi văd de drum, nu fără să fi încercat să îi smulg o vorbă.

în ziua aceea, problema mea era: cum să mă fac publicată în SUA? Iau TGV-ul ca să ajung la o emisiune de la France Inter. îmi pornesc computerul și încep să lucrez. Mă desprind de lumea din jur. După o vreme, trebuie să îmi scot dopurile de urechi. Vecinul meu, cu căștile pe cap, ascultă muzică. în ciuda dopurilor din urechi, vibrațiile bașilor se simt. îi prind privirea și îl rog să dea muzica mai încet... Se pierde în scuze: „Din cauza mea v-ați pus dopurile? îmi ziceam eu, dar nu credeam că se poate auzi prin căști.“ Mă apuc din nou de lucru... Trei ore cu trenul e cam mult. îmi închid computerul și mă pregătesc să mă cufund în lectura unui roman. Un drum la toaletă mă silește să îl deranjez pe vecinul meu, care se ridică foarte cordial. La întoarcere, privirile ni se întâlnesc din nou... și invită la comunicare. îmi spune: „Dacă locuiți la Paris, probabil că zgomotul vă deranjează“. Accept în sfârșit să intru în conversație. Aix, Paris, New York, California, Moscova și Barcelona, am făcut repede ocolul lumii. „Ce faceți în viață?“ „Sunt scriitor“, îmi răspunde el. Un scriitor

american, ce coincidență frumoasă. Un semn, ar spune unii. Ne place să vedem semne în ce ni se întâmplă, asta ne liniștește, ne dă siguranță, ne simțim mai puțin singuri. Aș fi putut foarte bine să nu vorbesc cu

băiatul ăsta de lângă mine. întâlnirea noastră nu se prezenta sub cele mai bune auspicii, din moment ce mă enerva cu zgomotul pe care îl făcea. în cele din urmă însă, dacă ar fi fost tăcut, nu ar fi existat nicio interacțiune.

Fiecare persoană pe care o întâlnim ne aduce un mesaj de-al Vieții. Bineînțeles, întâlnim și vorbim cu tot felul de persoane care nu ne spun nimic... Uneori însă... Numai vorbind descoperi. Tânărul scriitor american scria despre Rusia, iar eu tocmai terminasem un seminar de terapie socială, foarte impresionată de un atelier de lucru despre Rusia. Aveam destule subiecte comune de conversație... Păcat că mi-a trebuit atâta vreme ca să ies din izolare și să îi cer să dea muzica mai încet.

Altădată, tot pe același traseu de TGV, vecinul meu mă întreabă despre ce scriu. Se întâmplă că e un fan de-al meu. Când descoperă cine sunt — pe cărțile mele nu apare fotografia mea — e uluit. Suntem într-un compartiment de patru locuri... Descoperim repede, implicându-i pe ceilalți în discuția noastră, că cel de-al treilea este un ziarist de la Psychologies, cu care colaborez regulat. Ce întâmplare ne-a adunat pe toți laolaltă?

O femeie din fața mea doarme. Pe geanta ei e o carte întoarsă cu fața în jos... Recunosc una dintre cărțile mele. Aș putea să nu spun nimic. Dar când controlorul îi întrerupe siesta, îndrăznesc să o întreb: „Vă place cartea?“ Din fericire, îmi răspunde: „Da, mult“. Mă ofer să îi dau un autograf. Sunteți autoarea? E foarte bucuroasă. Aflu atunci că mă observase în gară. „Aveați o seninătate care mă atrăgea.“ Dar cum părinții ei, la fel ca mulți alți părinți, îi dăduseră porunca să nu deranjeze oamenii pe care nu îi cunoștea... Și era ascultătoare. Dacă s-ar fi ascultat pe sine, ar fî putut să își spună:

„îmi zice DA, să mă duc să vorbesc cu persoana aceea“. Intuiția ei o făcea să emită o judecată, „o seninătate“, era o interpretare a unei senzații intuitive de dorință de contact.

Apoi am stat aproape față în față, dar și atunci, atâta vreme cât nu avea permisiunea, nu îndrăznea să îmi vorbească. A fost o întâlnire reușită. Când mă gândesc că am fi putut să nu ne spunem nimic, să nu îndrăznim să intrăm în relație. Amândouă am fi pierdut mult.

Când drumurile noastre se întâlnesc, e frecvent să avem ceva să ne aducem reciproc. La drept vorbind, ar fî cu atât mai frecvent, cu cât am îndrăzni să schimbăm câteva cuvinte. Dacă am aborda întâlnirile din unghiul acesta: „Orice persoană întâlnită este purtătoarea unui mesaj pentru mine“, ele ar fi deopotrivă mai productive. Nu vi s-a întâmplat niciodată să vă așezați la masa unei persoane care avea răspunsul la întrebarea pe care o aveați în minte? Dacă răspunsul e nu, îndrăzniți să vorbiți ceva mai mult cu vecinii dumneavoastră și veți fi surprinși!

Fiecare om de pe lume are să ne dea un mesaj, deoarece fiecare om a apucat-o pe alt drum decât noi, a explorat altă cale. Fiecare are povestea lui, emoțiile lui, experiența lui, gândurile lui, itinerarul lui. împărtășirea experiențelor, a viziunii noastre despre viață, a gândurilor și emoțiilor noastre ne face mai bogați și mai inteligenți. Și apoi, am văzut că simplul fapt de-a ne spori numărul contactelor cu ceilalți, deci numărul nostru de stimulări sociale, sporește sentimentele de fericire și de încredere în sine și în viață și ne menține mai sănătoși atât fizic, cât și psihologic.

Sporirea competențelor sociale ne va permite să fim mai fericiți și mai liberi. Faptul de-a nu ne simți responsabili, de-a trăi în dependență față de ceilalți și de situații conferă un sentiment iluzoriu de securitate, dar creează în realitate matca fricii și nu ne duce spre fericire. Exercitarea competențelor noastre, faptul de-a da și de-a primi, crearea legăturii și ocuparea locului nostru în societate ne va face cu siguranță mai fericiți. Putem, în viața de zi cu zi, să ieșim din

poziția de obiect și să devenim subiect, pe zi ce trece mai mult. Fiecare persoană este importantă și unică.



PSIHOLOGIE

PRACTICĂ

Cum să-ti îmblânzești rebelul interior

, J

Ghid pentru transformarea comportamentului de autosabotare

[Taming Your Inner Brat.

A Guide for Transforming Self-Defeating Behavior]

Autor: Pauline Wallin

Limba originală: engleză

Traducere: Smaranda Mistor

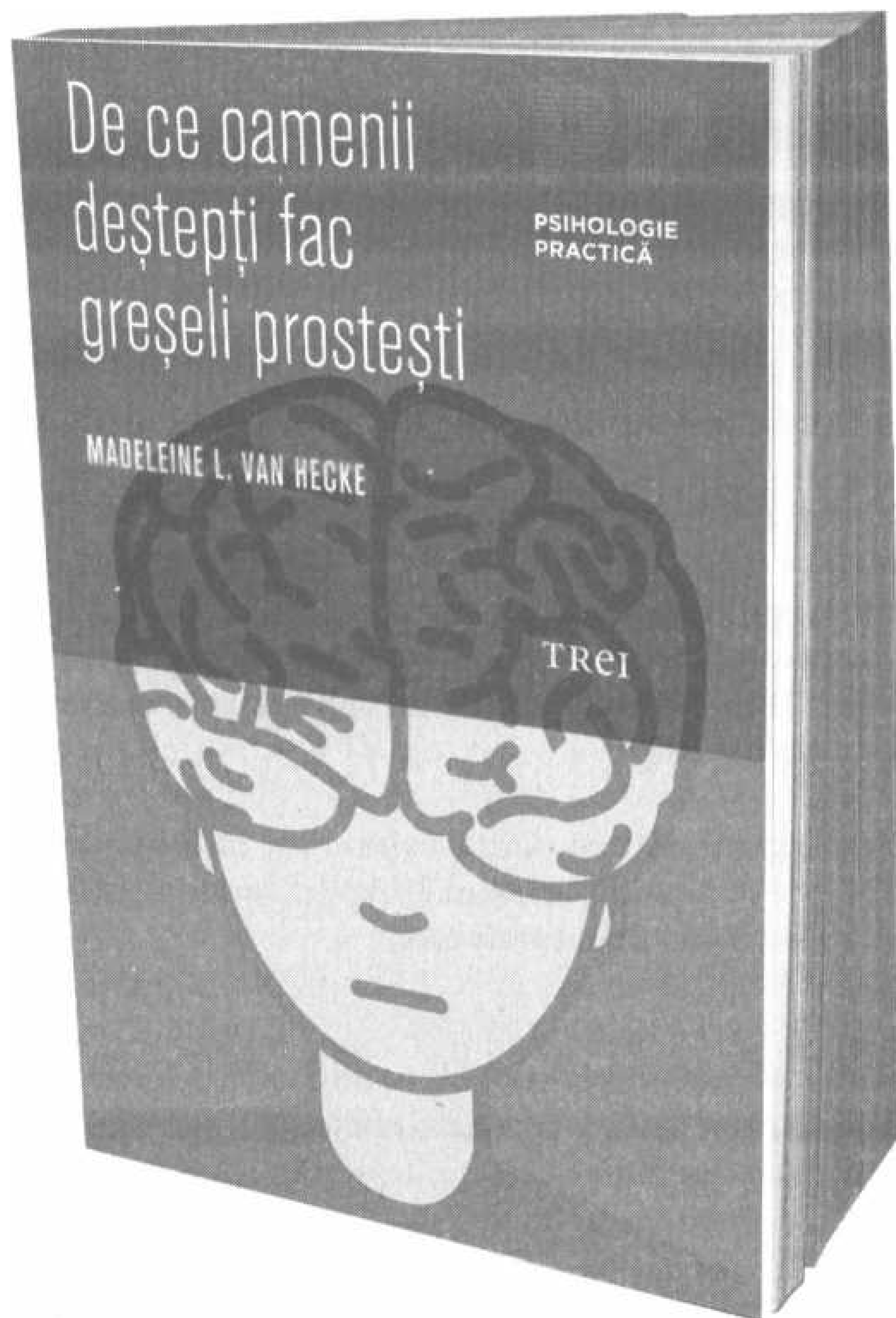
„Ce mi-o fi venit să spun chestia asta?“, „Nu pot să cred că am mâncat atât de mult!“, „Unde mi-a fost capul?“ — la un moment dat sau altul, cu toţii ne-am pus asemenea întrebări. Toţi am spus sau am făcut ceva ce-am regretat mai târziu, chiar dacă noi știm întotdeauna mai bine. Și foarte probabil că vom comite iar și iar aceeași greșeală.

Motivul? Rebelul interior, care ne împinge spre conflicte cu noi înșine și cu ceilalţi.

„Această carte arată cu claritate cititorilor câteva dintre modurile în care se sabotează singuri și explică foarte clar cum pot modifica acest comportament de eșec.“

Albert Ellis

Pauline Wallin este psiholog clinician cu practică privată, autoare a numeroase articole în ziare și reviste. A ajutat sute de persoane, cupluri, familii și oameni de afaceri să-și înţeleagă și modifice constructiv comportamentul de autosabotare.



De ce oamenii deștepți fac greșeli prostești

[Blind Spots. Why Smart People Oo Dumb Things]

Autor: Madeleine L. Van Hecke

Limba originală: engleză

Traducere: Nadina Vișan

Din fericire, mințile noastre își fac treaba în 90% din ocazii. Dar ce se întâmplă în acele cazuri în care tragem concluzii pripite, luăm decizii iraționale sau nu vedem pădurea din cauza copacilor? Combinând anecdotele amuzante cu cercetările cognitive de ultimă oră, psihologul Madeleine L. Van Hecke explică de ce uneori mintea noastră calcă strâmb și de ce gafele nu sunt neapărat niște mostre ale „prostiei“ noastre. Psihologul american atribuie aceste erori de gândire unor „unghiuri moarte“, acelor poticneli ale minții în care calitățile noastre devin cele mai mari defecte. Cartea este un antidot spiritual pentru gândirea de mântuială, un mijloc pentru a ne lărgi orizonturile creativității și a ne rezolva eficient problemele cotidiene.

Madeleine L. Van Hecke este psiholog clinician, trainer și conferențiar la centrul Common Ground din Deerfield, statul Illinois (SUA). A predat la North Central College din Naperville, Illinois, iar cea mai recentă carte este Folosește-ți creierul: Cum să fii un bun lider în afaceri folosind ultimele cercetări din neuroștiințe.

100 de căi spre fericire

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Un ghid pentru oamenii ocupați

TIMOTHY J. SHARP

TREI

093 094
096 097
099 1:):)

WO de căi spre fericire

Un ghid pentru oameni ocupați

[100 Ways to Happiness. A guide tor busy people]

Autor: Timothy J. Sharp

Traducere din engleză: Gabriela Mărășescu

„Sunt prea ocupat să fiu fericit...“ Te gândești vreodată așa? Mulți dintre noi o fac mereu, spune psihologul și expertul în fericire Timothy Sharp. în căutarea unui loc de muncă mai bun, unei case mai mari, unor concedii mai exotice și unor copii cu pefor-manțe deosebite, am devenit mult prea ocupați pentru a mai da atenție componentei ce le va face pe cele menționate mai sus să merite osteneala: fericirea.

Vestea bună este că dobândirea fericirea nu este o sarcină herculeană. Nu are nevoie de terapie costisitoare sau de ani de autoexaminare. Adesea este vorba despre ajustarea fină a gândurilor noastre și de punerea în practică a unor tehnici zilnice simple.

Accesibilă, informativă și amuzantă, 100 de căi spre fericire ne încurajează să privim fericirea ca pe ceva realizabil, gestion-abil și mult mai înalt decât viețile pe care le trăim acum.

Timothy J. Sharp este psiholog clinician și profesor de psihologie la UTS School of Business din Sidney. în 2003 a înființat The Happiness Institute, care asigură servicii de consultanță și coaching. Dintre cărțile sale, de un mare succes s-au bucurat The Goog Sleep Guide și The Happiness Handbook. Informații suplimentare pe www.thehappinessinstitute.com.